ROBERT STERNBERG

Săgeata luiCupidon

Cursul dragostei în timp

Traducere din engleză de
Carmen Corina Gugu

A
TRei

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial: MAGDALENA
MĂRCULESCU

Coperta;
FABER STUDIO (S. Olteanu, B. Haţeganu, D. Dumbrăvician)

Director Producţie CRISTIAN
CLAUDIU COBAN

Redactor:
RALUCA HURDUC

Dtp:
VICTORIA GÂRLAN

Corectură:
ULIANA URIANU, ELENA BIŢU

Descrierea GP a Bibliotecii Naţionale a României
STERNBERG ROBERT)
Săgeata lui Cupidon *Cursul dragostei în timp/* Robert]. Sternberg. trad.:
Corina Gugu. - Bucureşti*:* Editura Trei, 2010

ISBN 978-973-707-382-2

I. Gugu, Carmen Corina (trad.)

176

Aceasta carte a fost tradusă după:
CUPID'S ARROW / *The Cotirse ofLove through Time,*
de Robert]. Sternberg

Copyright © Cambridge University Press 1998
Published bythe Press Syn di ca te of the Uni uersîty of Cambridge, United Kingdom

*Copyright® Editura Trei, 2010*pentru ediţia în limba română

CP. 27-0490, Bucureşti
Tel7Fax:+4 021300 60 90 e-mail:
comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-382-2

Cuprins

Prefaţă.....7

PARTEA I
Compoziţia săgeţii lui Cupidon. Ce este dragostea?

1. O viziune tripartită asupra dragostei 15
2. Şapte feluri de iubire 34
3. Mai multe triunghiuri diferite ale dragostei 45
4 Măsurarea triunghiului dragostei 72

PARTEA a lla
Ţintirea săgeţii lui Cupidon. Dragostea pe parcursul mai multor generaţii

5. Preistoria dragostei.....81
6. Istoria iubirii dezvăluită prin intermediul culturii.....90
7. Istoria iubirii dezvăluită prin intermediul literaturii..... 114

PARTEA a III-a
Lansarea săgeţii lui Cupidon. Dragostea în viaţa noastră:
Inceputurile

8. Rolul copilăriei şi al adolescenţei 151
9. Rolul maturităţii 159

PARTEA a IV-a
Săgeata lui Cupidon în zbor. Dragostea în viaţa noastră:
Perioada de mijloc

10. Rolul recompensei 193
11. Cursul relaţiilor..... 207

PARTEA a V-a
Căderea săgeţii lui Cupidon. Dragostea în viaţa noastră:
Sfârşitul

12. Declinul relaţiilor..... 231
13. Destrămarea şi noi începuturi ale relaţiilor 243
Note..... 264

Prefaţă

Psyche era cea mai mică dintre cele trei fiice ale unui mare rege. Atât de frumoasă era la înfăţişare şi la cuget, că oameni din toate colţurile lumii veneau să o admire. Venus, zeiţa frumuseţii, a devenit geloasă pe Psyche din cauză că admiraţia lor pentru Psyche i-a făcut pe oameni să o neglijeze şi chiar să uite de Venus. Aşa că Venus a născocit un complot: 1-a rugat pe fiul ei, Cupidon, zeul dragostei, să o facă pe Psyche să se îndrăgostească de cea mai detestabilă creatură de pe Pământ. Aceasta ar fi trebuit să fie o sarcină uşoară pentru Cupidon, ale cărui săgeţi de iubire puteau face oamenii să se îndrăgostească de oricine alegea Cupidon pentru ei.

Cupidon a aranjat ca Psyche sa fie abandonată de către părinţii săi în vârful unui deal, unde urma să fie logodită cu un urât şi respingător şarpe înaripat. Psyche şi-a deplâns soarta, dar s-a resemnat în faţa osândei sale deoarece, deşi era nespus de frumoasă, nimeni, de fapt, nu se îndrăgostise de ea, şi astfel părea că numai şarpele înaripat o va avea.

Totuşi, Venus nu a luat în considerare un detaliu, un detaliu crucial când vine vorba de dragoste. Cupidon, văzând-o pe Psyche, s-a îndrăgostit el însuşi de ea. în Ioc să-i aducă acesteia un monstru, el a dus-o în palatul lui magnific şi a făcut-o soţia lui.

Cu toate acestea, din cauză că Psyche era muritoare, Cupidon nu o putea lăsa să vadă nici cine este, nici cum arată. O vizita numai noaptea şi o făcuse să consimtă că nu se va uita niciodată la el. Psyche a trăit o viaţă fericită alături de Cupidon, deşi una de mister.

In cele din urmă, surorile lui Psyche, văzând splendidul palat în care locuia Psyche, au devenit invidioase şi au pus la cale un complot pentru a o distruge. Ele i-au otrăvit mintea, asigurând-o că, dacă soţul ei era atât de secretos în legătură cu identitatea şi înfăţişarea lui, trebuia să fie ceva în neregulă cu el. în mod clar, spuneau ele, Psyche se alesese cu îngrozitorul şarpe înaripat până la urmă.

In final, Psyche nu a mai putut suporta incertitudinea de a nu şti cine este soţul ei şi nici cum arată acesta. într-o noapte, în timp ce Cupidon dormea, Psyche a adus o lampă la patul lui pentru a putea să îi privească faţa. în loc să vadă un monstru, a văzut însă cea mai frumoasă faţă pe care şi-o putea imagina cineva, iar mâinile au început să-i tremure la vederea iubitului ei soţ. Dar, în timp ce tremura, a căzut uleiul din lampă şi i-a ars cumplit umărul lui Cupidon. Acesta s-a trezit şi, descoperind că soţia sa 1-a trădat, a fugit.

Chinuită nespus de mult de lipsa ei de loialitate şi de faptul că 1-a rănit şi apoi 1-a pierdut, Psyche a făcut un jurământ că îşi va petrece tot restul vieţii căutându-şi soţul, pentru a-i arăta acestuia cât de mult 1-a iubit. S-a rugat tuturor zeilor pentru a primi ajutor, dar niciunul dintre ei nu voia să rişte furia lui Venus. în cele din urmă, din cauza disperării, Psyche s-a rugat însăşi zeiţei Venus.

Cupidon s-a dus la mama lui şi a rugat-o să îi trateze rana. Când Venus a aflat de căsătoria lui Cupidon cu Psyche şi de faptul că aceasta trădase promisiunea făcută fiului ei, Venus a decis să o pedepsească sever pe Psyche. Atunci când aceasta din urmă a implorat-o pe Venus să o ierte, zeiţa a umilit-o pe Psyche făcând-o necredincioasă şi trivială şi i-a spus că singura ei speranţă de a obţine iertarea este să ducă la îndeplinire anumite sarcini. Sarcinile erau în mod clar imposibile, dar Psyche spera ca, în călătoria ei de îndeplinire a sarcinilor, să îşi găsească iubirea pierdută. Mai întâi, Venus a luat nişte seminţe micuţe de grâu, mac şi mei, le-a amestecat şi le-a aruncat într-o singură grămadă. I-a dat lui Psyche timp până în zori să separe seminţele. Psyche era deznădăjduită, dar o colonie de furnici, arătându-şi compasiunea, le-a sortat pentru ea. Venus s-a întors şi, văzând ce s-a întâmplat, a devenit şi mai mânioasă.

Aşa că Venus i-a dat lui Psyche mai multe sarcini imposibile, precum aceea de a-i aduce lâna de aur de la o oaie sălbatică şi de a obţine apă neagră din râul morţii, Styx. De fiecare dată, Venus era sigură că Psyche nu va fi în stare să îndeplinească sarcinile care îi erau încredinţate. Dar, de fiecare dată, cu ajutorul altora, Psyche a realizat sarcinile care îi fuseseră date. în cele din urmă, Cupidon, care acum era vindecat, a tânjit din nou după Psyche. S-a dus la ea, a dojenit-o cu blândeţe pentru necredinţa ei anterioară şi a asigurat-o de faptul că a luat sfârşit căutarea ei. îşi dorea cu ardoare reîmpăcarea cu Psyche, aşa că 1-a abordat pe Jupiter, regele zeilor, şi 1-a rugat stăruitor să-i acorde lui Psyche nemurirea. Jupiter a fost de acord şi, în faţa unei adunări a zeilor, a făcut-o pe Psyche zeiţă şi a anunţat că Psyche şi Cupidon erau oficial căsătoriţi. Chiar şi Venus era fericită. Fiul ei avea acum o pereche pe măsură. Mai mult decât atât, cu Psyche în Ceruri, şi nu pe Pământ, oamenii nu ar mai fi fost distraşi de frumuseţea lui Psyche şi ar fi idolatrizat-o din nou pe Venus.

Este potrivit să dai titlul unei cărţi despre dragoste în onoarea lui Cupidon, deoarece povestea lui Cupidon şi a lui Psyche are atât de multe elemente ale poveştilor de dragoste din trecut şi din prezent: dorinţa, misterul, frumuseţea, tulburarea, căutarea, gelozia, credinţa, lipsa de loialitate, iertarea, ajutorul celorlalţi, rezistenţa altora, părinţii furioşi şi căinţa, printre altele. Mai mult decât atât, este potrivit faptul că însuşi Cupidon — cel care trage cu săgeţile dragostei — se îndrăgosteşte în mod neaşteptat. *Scopul acestei cărţi este sa urmărească traiectoria săgeţii lui Cupidon. Cartea este despre dragostea de-a lungul timpului: timpul istoriei, timpul vieţii, timpul dragostei.*

Această carte este scrisă pentru oricine vrea să cunoască şi să înţeleagă dragostea. Cartea este fundamentată pe propria „teorie triunghiulară" a dragostei, care, în Partea I, pune bazele pentru restul cărţii. în această parte, discut despre compoziţia săgeţii lui Cupidon, descriu cele trei componente ale teoriei triunghiulare (capitolul 1), cele şapte feluri de dragoste generate de cele trei componente (capitolul 2), cum cele trei componente se constituie în diferite triunghiuri ale dragostei şi cum aceste triunghiuri se dezvoltă de-a lungul timpului (capitolul 3), şi cum dragostea, aşa cum este caracterizată de teoria triunghiulară, poate fi măsurată (capitolul 4). Aceste concepte, introduse în lucrarea mea anterioară, *The Triangle of lave,* sunt folosite peste tot în volumul de faţă. Această carte se inspiră din cealaltă şi se construieşte pe baza ei, dar nu este limitată la expunerea unei singure teorii. Teoria din această carte se distinge de teoria din lucrarea mea, L*ove is a story,* în care este vorba despre felul în care oamenii ajung să formeze triunghiurile pe care le au, prin povestiri despre ceea ce ar trebui să fie dragostea.

In Partea a II-a, iau în considerare ţinta săgeţii lui Cupidon: concepţiile pe care oamenii le-au avut despre dragoste pe parcursul epocilor, aşa cum au fost revelate în multe vieţi. Partea a Ii-a începe cu preistoria dragostei (capitolul 5) şi continuă cu istoria dragostei aşa cum este dezvăluită atât de cultură (capitolul 6), cât şi de literatură (capitolul 7).

In Partea a IV-a, discut despre lansarea săgeţii lui Cupidon — cum începe dragostea în propria noastră viaţă. Dezbat rolul copilăriei şi al adolescenţei (capitolul 8), precum şi cel al maturităţii (capitolul 9) în formarea preferinţelor noastre pentru tipul de persoană de care vom fi atraşi.

In Partea a V-a, vorbesc despre săgeata lui Cupidon în zbor, precum şi despre momentul în care şi-a găsit ţinta — cum găsim dragostea în viaţă şi cum continuă ea pe durata vieţii noastre, până la mijlocul ei. Această parte a cărţii tratează atât despre un mecanism-cheie pentru asigurarea durabilităţii relaţiilor, recompensă (capitolul 10), cât şi despre cursul relaţiilor (capitolul 11).

In sfârşit, în partea a V-a iau în considerare ceea ce se întâmplă atunci când săgeata lui Cupidon cade la pământ şi relaţiile se termină. în această parte, mă ocup atât de decăderea (capitolul 12) şi destrămarea relaţiilor, cât şi de renaşterea lor (capitolul 13).

Ii sunt recunoscător Juliei Hough pentru contractarea acestei cărţi pentru Cambridge şi pentru atenta editare a cărţii. De asemenea, îi mulţumesc lui Arme E. Bell, care a fost coautorul materialului din capitolul 6, şi lui Susan Hayden, coautorul materialului din capitolul 7. Ceilalţi colaboratori ai investigaţiei mele asupra dragostei, Susan Grajek, Michael Barnes, Sandra Wright şi Mahzad Hojjat au fost de asemenea nepreţuiţi pentru dezvoltarea gândirii mele despre dragoste. In încheiere, le mulţumesc

tuturor celor din viaţa mea care au contribuit la înţelegerea pe care o am despre dragoste.

Numele şi informaţiile de identificare din vignetele prezentate în. această lucrare au fost schimbate.

PARTEA I

Compoziţia săgeţii lui Cupidon. Ce este dragostea?

CAPITOLUL 1

O viziune tripartită asupra dragostei

Jason s-a îndrăgostit pentru prima dată în clasa I. Fata, pe care o voi numi Irene, era o colegă de-a lui şi locuia în acelaşi cartier. Ea şi Jason petreceau mult timp împreună, distrându-se cu obişnuitele jocuri ale copilăriei, precum de-a v-aţi ascunselea, leapşa şi mergeau de asemenea împreună până la şcoală şi se ajutau reciproc cu tot ceea ce le stătea în putinţă. Irene şi Jason aveau un plan modest: să devină regele şi regina lumii şi să domnească peste întreaga omenire. Mai era un detaliu de menţionat în planul lor: ei vor purta haine, dar nimeni altcineva nu va avea permisiunea de a se îmbrăca. Cu siguranţă, Freud ar fi avut agenda încărcată cu ei doi.

In cele din urmă, Irene s-a mutat şi aceasta a reprezentat sfârşitul atât al prieteniei, cât şi al regatului: Jason nu a mai văzut-o niciodată. Aventura sentimentală nu a fost pasională şi nici, aşa cum s-a dovedit, de durată. Dar Irene şi Jason au avut cel puţin un element de bază al dragostei: erau prijeteniapropiaţi şi îşi împărtăşeau unul altuia gânduri intime pe care nu le dezvăluiau nimănui altcuiva. Comunicau foarte bine şi întotdeauna se simţeau confortabil unul în prezenţa celuilalt. Cu toate că e posibil să nu fi avut toate componentele unei iubiri, fără îndoială că o

aveau pe cea mai importantă: ţineau unul la celălalt şi îşi acordau sprijin. Pe scurt, ei aveau o relaţie emoţională intimă.

Jason s-a îndrăgostit apoi de Patti, care stătea în faţa lui în-tr-una din clasele din liceu. Chiar din prima zi în care a văzut-o, Jason s-a îndrăgostit nebuneşte de ea. Petrecea tot timpul orei holbându-se la ea. Niciodată nu şi-a luat însă inima-n dinţi să-i spună ce simte pentru ea. Lipsa lui de comunicare nu se datora lipsei de sentimente. Se gândea la Patti aproape în mod constant şi, pentru un an din viaţa lui, la mai nimic altceva. îşi făcea lecţiile pe pilot automat. Atunci când vorbea cu alţi oameni era, cel mult, pe jumătate prezent, deoarece se gândea în secret la Patti. Se ducea acasă la sfârşitul zilei şi suferea gândindu-se la ea.

Lunile treceau, dar Jason nu se putea mobiliza pentru a-şi exprima sentimentele; în schimb, se purta rece cu ea, deoarece îi era teamă să nu se dea singur în vileag (ceea ce, probabil, s-a şi întâmplat oricum). A fost distrus atunci când a descoperit că Patti se îndrăgostise de altcineva. Şi, pentru ca situaţia să fie şi mai dificilă, băiatul respectiv era o vedetă de atletism, iar Jason nici măcar nu făcea parte dintr-o echipă. Totul arăta foarte sumbru.

In cele din urmă, Jason s-a vindecat de obsesia pe care o avea pentru Patti şi s-au împrietenit întru câtva, deşi Jason a descoperit că o plăcea mai puţin decât o iubea. Mai mult decât atât, cu cât o cunoştea mai bine, cu atât îşi dădea seama că aveau foarte puţine lucruri în comun.

Sentimentul pe care Jason îl avea faţă de Patti reprezintă al doilea element al dragostei: pasiunea în timp ce intimitatea pe care o simţea faţă de Irene era reciprocă, aşa cum este de obicei intimitatea, pasiunea pentru Patti era unilaterală, aşa cum se manifestă de obicei pasiunea. Privind înapoi, el ar numi iubirea pentru Patti dragoste oarbă: s-a dezvoltat fără ca el să o cunoască măcar pe Patti şi a continuat în absenţa oricărei relaţii autentice reciproce. Dragostea oarbă este plină mai curând de jndoieli şi incertitudini decât de o cunoaştere autentică a persoanei. In cele din urmă, Patti a plecat la colegiu, iar Jason nu a mai văzut-o niciodată şi nici nu a simţit vreo nevoie arzătoare de a o vedea.

A treia oară, Jason s-a îndrăgostit de Cindy, pe care a întâlnit-o relativ la scurt timp după ce a cunoscut-o pe Patti. Relaţia lui cu Cindy însemna tot ceea ce nu era relaţia cu Patti şi viceversa, într-un cuvânt, relaţia cu Cindy era „sensibilă". Proveneau relativ din acelaşi mediu şi aveau acelaşi nivel de educaţie; amândoi avuseseră rezultate bune la şcoală şi îşi doreau o carieră; pe scurt, erau ceea ce majoritatea oamenilor ar numi o pereche potrivită. Relaţia lor nu avea nici intimitatea profundă specifică relaţiei cu Irene şi nici pasiunea copleşitoare a relaţiei unilaterale cu Patti, dar avea ceva ce lipsea celor două relaţii. Cindy şi Jason credeau că se iubesc şi, astfel, şi-au luat destul de rapid un angajament unul faţă de celălalt.

Elementul suprem în fiecare dintre aceste relaţii a fost unul din cele trei ingrediente, sau componente, ale dragostei: intimitatea (cu Irene), pasiunea (pentru Patti) şi angajamentul (faţă de Cindy). Dragostea poate fi înţeleasă ca un triunghi (a nu se confunda cu „triunghiul dragostei" dintre trei persoane), în care fiecare capăt reprezintă una dintre aceste trei componente: intimitatea (vârful triunghiului), pasiunea (capătul din stânga al triunghiului) şi decizia/angajamentul (capătul din dreapta al triunghiului) (vezi Fig. 1.1.)

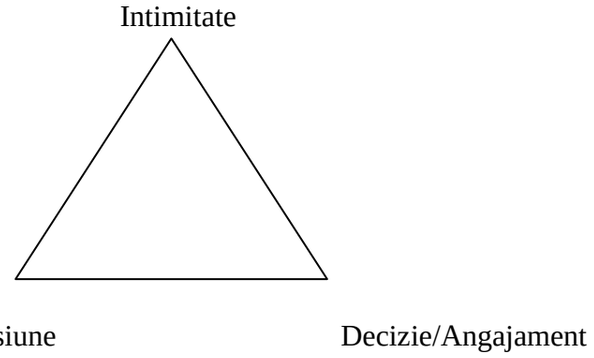

Fig. 1.1. Triunghiul dragostei. Distribuirea componentelor către vârf este una de convenienţă; este arbitrară.

Triunghiul dragostei

Există dovezi substanţiale ce sugerează faptul că elementele componente ale intimităţii, pasiunii şi angajamentului joacă un rol-cheie în dragoste dincolo de alte atribute[1]. Chiar înainte de a colecta primele fărâme de date care să-mi confirme teoria, am avut mai multe motive pentru a alege aceste trei componente drept pietrele ei de temelie.

In primul rând, multe dintre celelalte aspecte ale dragostei s-au dovedit a fi, la o atentă examinare, părţi sau manifestări ale acestor trei componente. Comunicarea, de exemplu, este un element de bază pentru intimitate, la fel ca grija sau compasiunea. Dacă am reîmpărţi intimitatea, pasiunea şi angajamentul în subdiviziunile lor, teoria ar ajunge să conţină atât de multe elemente, încât ar deveni greu de mânuit. Nicio împărţire nu poate fi perfectă. Dar o diviziune în trei componente este eficientă din mai multe puncte de vedere, aşa cum sper să demonstrez în acest capitol şi mai departe.

In al doilea rând, trecerea în revistă a literaturii de dragoste din Statele Unite, ca şi a celei de pe alte meleaguri, sugerează că, pe câtă vreme unele elemente ale dragostei sunt cu desăvârşire legate de o anumită perioadă istorică sau sunt specifice unei culturi, cele trei pe care le-am propus eu sunt în general dincolo de timp şi spaţiu. Cele trei componente nu sunt reprezentate în mod egal în toate culturile, aşa cum vom vedea, dar fiecare componentă primeşte cel puţin o anumită importanţă în orice timp şi spaţiu.

In al treilea rând, cele trei componente par într-adevăr a fi distincte, deşi, desigur, sunt înrudite. Poţi avea oricare componentă fără sau împreună cu celelalte. In contrast, alte potenţiale pietre de temelie pentru o teorie a dragostei — de exemplu, grija — tind a fi dificil de separat atât din punct de vedere logic, cât şi psihologic.

In al patrulea rând, aşa cum voi arăta mai târziu, multe din celelalte descrieri ale dragostei par a se reduce la ceva similar propriei mele concepţii sau par a fi o parte componentă a acesteia. Dacă îndepărtăm diferenţele de limbă şi tonalitate, spiritul multor altor teorii este convergent cu al meu.

In sfârşit, şi poate cel mai important aspect, teoria lămureşte sentimente şi comportamente, aşa cum sper să demonstrez pe parcursul cărţii.

Intimitatea

In contextul teoriei triangulare, intimitatea se referă la acele sentimente din relaţie care promovează apropierea, legătura,

uniunea. Cercetările pe care le-am efectuat alături de Susan Grajek indică faptul că intimitatea include cel puţin 10 elemente[2]:

1. *Dorinţa de a contribui la bunăstarea persoanei iubite.* îndrăgostitul are grijă de partener şi caută sa-i asigure bunăstarea. Este posibil ca preocuparea pentru bunăstarea a celuilalt să fie în detrimentul binelui propriu — dar, în expectativa că celălalt va răspunde în acelaşi mod când va veni vremea. Experimentezi acest lucru atunci când vrei ca partenerul tău sa obţină slujba pe care şi-o doreşte sau atunci când vrei să-şi revină după o dezamăgire dureroasă.
2. *Experienţa fericirii alături de persoana iubită.* îndrăgostitului îi face plăcere să-şi petreacă timpul alături de persoana iubită. Când fac lucruri împreună, se simt bine şi construiesc un depozit de amintiri în care se pot refugia în vremuri grele. Mai mult decât atât, momentele bune împărtăşite se vor revărsa asupra relaţiei şi o vor îmbunătăţi. Experimentezi acest lucru atunci când petreci momente minunate alături de partenerul tău într-o excursie la ski sau la un concert, de exemplu.
3. *Stima deosebită pentru persoana iubită.* îndrăgostitul gândeşte în termeni elogioşi despre partenerul său şi îl respectă. Deşi îndrăgostitul poate recunoaşte defectele partenerului său, această recunoaştere nu reduce stima generală în care este învăluit cel drag. Experimentezi acest lucru atunci când partenerul tău este cel mai grozav, în ciuda eşecului său de a obţine o mult aşteptată promovare.
4. *Siguranţa de a putea să contezi pe sprijinul persoanei iubite în vremurile grele.* îndrăgostitul simte că partenerul îl sprijină. Când e la o adică, îndrăgostitul se adresează partenerului şi se aşteaptă ca acesta să-l scoată din încurcătură. Experimentezi acest sentiment în situaţiile în care finanţele familiei sunt într-o situaţie catastrofală, şi partenerul tău, care nu lucrează, vrea să-şi găsească o slujbă imediat, pentru a remedia această situaţie.
5. *Inţelegerea reciprocă.* îndrăgostiţii se înţeleg reciproc. îşi cunosc punctele forte şi slăbiciunile şi ştiu cum să-şi răspundă unul altuia, într-un fel care să denote empatie veritabilă pentru stările emoţionale ale partenerului. Fiecare ştie la ce să se aştepte de la celălalt. Experimentezi o astfel de înţelegere atunci când amândoi vă daţi seama, poate fără a scoate un singur cuvânt, de ce un cuplu care tocmai a venit în vizită pentru prima dată nu va mai veni, dacă puteţi împiedica acest lucru.
6. *Impărţirea tuturor lucrurilor cu cel iubit.* Eşti dispus să te dăruieşti pe tine, timpul tău, precum şi bunurile tale persoanei iubite. Deşi nu este necesar ca toate lucrurile să fie proprietate comuna, partenerii îşi împart proprietatea atunci când apare nevoia. Şi, cel mai important, se împart pe ei înşişi.
7. *Primirea de suport emoţional de la persoana iubită.* îndrăgostitul se simte susţinut şi chiar revitalizat de către cel pe care îl iubeşte, în special în vremurile mai grele. Ştii că posezi acest element atunci când simţi că nimic nu merge bine şi realizezi că pe un lucru poţi conta în mod sigur — partenerul tău este chiar acolo, lângă tine.
8. *Acordarea de suport emoţional persoanei iubite.* îndrăgostitul îşi sprijină partenerul, empatizând cu el şi oferindu-i suport emoţional în vremuri grele. Ştii că eşti în stare să oferi această susţinere emoţională atunci când partenerul tău nu este rezonabil la locul de muncă, iar tu îi vei oferi sprijin, indiferent dacă eşti sau nu de acord cu acţiunile sale.

9. *Comunicarea intimă cu persoana iubită.* Indrăgostitul poate comunica profund şi sincer cu cel iubit, împărtăşindu-şi sentimentele cele mai ascunse. Acesta este tipul de comunicare pe care o experimentezi atunci când eşti jenat de un lucru pe care l-ai făcut, dar tot ai puterea să vorbeşti cu partenerul tău despre asta.
10. *Aprecierea persoanei iubite.I*ndrăgostitul simte importanţa deosebită pe care o are partenerul în organizarea vieţii sale. Ştii că experimentezi acest tip de preţuire atunci când realizezi că partenerul tău este mai important pentru tine decât posesiunile tale materiale.

Acestea sunt doar unele din posibilele sentimente pe care le trăieşti în intimitatea unei relaţii de dragoste; mai mult decât atât, nu este necesar să experimentezi toate aceste sentimente pentru a cunoaşte intimitatea. Dimpotrivă, cercetările noastre indică faptul că experimentezi intimitatea atunci când experimentezi un număr suficient din aceste trăiri, oricare ar fi acest număr cu exactitate. De obicei, nu experimentezi separat sentimentele, ci, adesea, ca pe un singur sentiment global.

Ce determină intimitatea? Psihologi diferiţi spun lucruri similare, cu toate că în moduri diferite. Intimitatea rezultă dintr-o puternică, frecventă şi diversă interacţiune între oameni.[3] Cuplul intim este caracterizat aşadar prin legături puternice şi dese interacţiuni de diferite genuri. Trăsăturile prieteniei, care sunt baze ale intimităţii, includ încrederea, onestitatea, respectul, angajamentul, siguranţa, susţinerea, generozitatea, loialitatea, mutualitatea, statornicia, înţelegerea şi acceptarea.[4]

Intimitatea probabil că începe odată cu autodezvăluirea. Pentru a fi intim cu cineva, trebuie să dărâmi zidurile care separă o persoană de alta. Este bine ştiut că autodezvăluirea dă naştere la autodezvăluire: dacă vrei să ştii cum este altcineva cu adevărat, lasă-l să te cunoască. Dar autodezvăluirea este de obicei mai uşoară în prieteniile de acelaşi sex decât în relaţiile de dragoste, probabil deoarece oamenii cred că au mai mult de pierdut prin autodezvăluire în relaţiile de dragoste. Şi, pe cât de ciudat poate suna, soţii pot fi mai puţin reciproci în autodezvăluire decât sunt străinii, din nou probabil deoarece costurile autodezvălui-rii pot fi foarte mari într-o dragoste romantică. A destăinui iubitului tău un lucru neplăcut despre tine va părea că îţi pune relaţia în pericol.

Un teoretician a încercat să adune diferitele rezultate ale cercetărilor despre autodezvăluire, sugerând că există o relaţie curbilinie între reciprocitate şi autodezvăluire. Ideea este că răsplata reciprocităţii în autodezvăluire creşte până la un anumit punct; dar, atunci cînd un cuplu devine foarte intim, costurile autodezvăluirii devin atât de mari, încât, deseori, răsplata se va micşora, cel puţin pentru unul, dacă nu pentru ambii parteneri.[5]

Mulţi dintre noi au trecut prin experienţa de a încredinţa un secret adânc şi întunecat cuiva, ca, apoi, să se ardă pentru că au făcut asta. Odată, am avut un prieten căruia i-am încredinţat ceea ce am considerat a fi un secret de natură intimă. Intr-o conversaţie cu un prieten de-al prietenului meu, am constatat cu durere că acea persoană, care nu îmi era prieten, ştia fiecare detaliu. Se înţelege de la sine că nu i-am mai făcut confesiuni aşazisului prieten vreodată şi, pentru o vreme, am ezitat să mă confesez cuiva.

Intimitatea este, deci, o temelie a dragostei, dar o temelie care se dezvoltă lent, cu întreruperi, şi este dificil de realizat. Pe

lângă acestea, odată ce începe să fie realizată, poate, paradoxal, să dea înapoi din cauza ameninţării pe care o constituie. Reprezintă o ameninţare nu numai în termenii pericolului autodezvăluirii, dar şi din prisma primejdiei pe care o persoană începe sa o simtă ca fiinţă cu o existenţă separată, autonomă. Puţini oameni sunt dispuşi să fie „consumaţi" de o relaţie şi totuşi oamenii încep să se simtă ca şi cum ar fi consumaţi atunci când se apropie prea tare de o altă fiinţă umană. Rezultatul este un proces de balansare între intimitate şi autonomie, care se petrece în viaţa celor mai multe dintre cupluri, un balans în care un echilibru complet stabil este rareori obţinut. Dar lucrul acesta în sine nu este neapărat rău: oscilarea înainte şi înapoi a pendulei intimităţii furnizează ceva din entuziasmul care ţine multe relaţii în viaţă.

Pasiunea

Componenta pasională a dragostei implică o „stare de intensă năzuinţă pentru, *uniune* cu celălalt".[6] Pasiunea este în mare măsură expresia dorinţelor şi a nevoilor — precum cele de autostima, creştere, afiliere, dominanţă, supunere şi împlinire sexuală. Forţa acestor nevoi diferite variază în funcţie de persoane, situaţii şi tipurile de relaţii de dragoste. De exemplu, împlinirea sexuală este.cel mai probabil să fie o nevoie puternică în relaţii de tip romantic, dar nu şi în cele de tip filial. Aceste nevoi se manifestă prin excitaţii psihologice şi fiziologice, care sunt adesea inseparabile una de alta.

Pasiunea în dragoste poate tinde să se întreţească cu sentimentul de intimitate şi, adesea, se stimulează una pe alta. De exemplu, intimitatea într-o legătură amoroasă poate fi într-o mare măsură o funcţie prin care o relaţie satisface nevoia unei persoane pentru pasiune. Invers, pasiunea poate fi stârnită de intimitate. In unele relaţii apropiate cu membrii sexului opus, de exemplu, componenta pasiune se dezvoltă aproape imediat, iar intimitatea, doar după o vreme. Pasiunea poate că a reprezentat principalul motiv pentru care un individ s-a angrenat într-o relaţie, dar intimitatea este cea care susţine apropierea în relaţie. Totuşi, în alte relaţii apropiate, pasiunea, mai ales pentru că face apel la atracţia fizică, se manifestă numai după intimitate. Doi prieteni apropiaţi de sex opus pot să dezvolte, la un moment dat, o atracţie fizică unul pentru celălalt, odată ce au atins o anumită intimitate emoţională.

Câteodată, intimitatea şi pasiunea lucrează una împotriva celeilalte. De exemplu, într-o relaţie cu o prostituată, un bărbat poate căuta să maximizeze nevoia de pasiune în timp ce minimizează intenţionat intimitatea. Relaţia invers proporţională dintre intimitate şi pasiune poate fi o caracteristică a unei persoane sau a unei situaţii: unii oameni consideră că obţinerea apropierii şi a intimităţii interferează de fapt cu împlinirea sexuală sau că implicarea pasională este în detrimentul intimităţii emoţionale. Chestiunea, destul de simplă, este că, deşi interacţiunea dintre intimitate şi pasiune variază în funcţie de persoane şi situaţii, aceste două componente ale dragostei vor interacţiona aproape sigur în relaţiile apropiate, într-un fel sau altul.

Cei mai mulţi oameni, atunci când se gândesc la pasiune, o privesc ca pe ceva ce ţine de sexualitate, ca pe senzaţia clasică de „excitaţie". Dar orice formă de excitaţie psihofiziologică poate genera trăirea pasiunii. De exemplu, un individ cu o nevoie mare de afiliere poate simţi pasiune faţă de cineva care îi asigură o oportunitate unică de afiliere. Acela îi oferă persoanei

care este în căutare de aşa ceva sentimentul râvnit de apartenenţă.

Aceste tipare de răspuns au fost stabilite de-a lungul multor ani de observaţie, iar uneori prin experienţă directă şi nu pot fi uşor contrazise de un consultant pe probleme sociale sau oricine altcineva în câteva luni. Probabil, cel mai ciudat mecanism de învăţare a construirii răspunsului pasional este mecanismul *reîntăririi intermitente,* periodica şi, câteodată, accidentala recompensare a unui anumit răspuns la un stimul. Dacă încerci să realizezi ceva şi câteodată eşti răsplătit pentru eforturile tale, iar câteodată nu, atunci ai parte de consolidare intermitentă.

Deşi destul de ciudat, întărirea intermitentă are un efect mai puternic în continuarea sau susţinerea unui tipar de comportament fixat decât întărirea continuă. Este mai probabil să-ţi pierzi interesul sau dorinţa pentru ceva şi să te plictiseşti dacă eşti tot timpul răsplătit atunci când umbli după acel ceva, decât atunci când eşti câteodată răsplătit, iar câteodată nu. Cu alte cuvinte, câteodată, distracţia constă în a dori ceva mai degabă decât în a-1 obţine. Şi, dacă nu eşti niciodată răsplătit pentru un anumit tipar de comportament, este posibil să renunţi la el („să-1 stingi" aşa cum ar spune teoreticienii învăţării), măcar pentru frustrarea totală pe care o experimentezi atunci când te porţi în acel mod.

Pasiunea înfloreşte pe baza întăririi intermitente, care este, de obicei, mai puternică în primele stadii ale relaţiei. Atunci când vrei pe cineva, simţi uneori că te apropii de el, şi alteori simţi că nu — o alternanţă care menţine pasiunea trează. Astfel," băieţelul poate, în căutarea mamei sale, să simtă pentru o vreme că face progrese în apropierea de ea; dar apoi trebuie să se împace cu faptul că nu o poate avea niciodată în felul în care şi-o doreşte. Pe de altă parte, aceste sentimente pasionale nu dispar în totalitate. Mai degrabă trec într-o fază latentă, aşteptând să fie reaprinse, de obicei, mulţi ani mai târziu, de o pereche feminină.

Stimulul ce reaprinde pasiunea este similar cu stimulul din trecut — mama. Şi tiparul întăririi intermitente începe din nou, numai că, de data asta, există o anumită speranţă de a obţine obiectul dorinţei. Dar, dacă obţinerea, sau păstrarea este prea uşoară, iar întărirea continuă o înlocuieşte pe cea intermitentă, bărbatul poate, în mod ironic, să-şi piardă interesul pentru ceea ce căutase. Aceleaşi principii se aplică şi pentru femei, dar în raport cu tatăl.

Decizia şi angajamentul

Componenta decizie/angajament a dragostei are două aspecte: unul pe termen scurt şi altul pe termen lung. Perspectiva pe termen scurt este decizia de a iubi pe cineva, pe când cea pe termen lung este angajamentul de a menţine această iubire. Aceste două aspecte ale componentei decizie/angajament a dragostei nu apar în mod necesar împreună. Decizia de a iubi nu implică în mod necesar un angajament pentru acea dragoste. Destul de ciudat, dar reversul este de asemenea posibil, atunci când există angajament pentru o relaţie în care nu ai luat decizia, ca în căsătoriile aranjate. Unele persoane se angajează să iubească o altă fiinţă fără să-şi fi mărturisit vreodată dragostea. Cel mai adesea totuşi, o decizie precede angajamentul. într-adevăr, instituţia căsătoriei reprezintă o legalizare a angajamentului privind decizia de a iubi o persoană pentru toată viaţa.

Deşi componentei decizie/angajament a dragostei îi poate lipsi „înflăcărarea" sau „încărcătura" intimităţii şi a pasiunii, relaţiile de dragoste au aproape inevitabil urcuşurile şi coborâşurile lor şi, în timpul perioadelor de criză, componenta decizie/angajament este cea care ţine o relaţie în picioare. Această componentă poate fi esenţială pentru traversarea perioadelor dificile şi pentru întoarcerea timpurilor mai bune. Ignorând-o sau separând-o de dragoste, poţi omite exact acea componentă a unei relaţii care îţi permite să treci atât prin vremurile grele, cât şi prin cele bune. Câteodată, este posibil să fii nevoit să ai încredere că angajamentul tău te va purta până la vremurile bune la care speri.

Componenta decizie/angajament a dragostei relaţionează atât cu intimitatea, cât şi cu pasiunea. Pentru cei mai mulţi dintre oameni, ea rezultă dintr-o combinaţie de implicare intimă şi excitaţie pasională; totuşi, implicarea intimă şi excitaţia pasională pot decurge din angajament, ca în anumite căsătorii aranjate sau ca înjelatjile, apropia te în care nu îţi poţi alege partenerii. De exemplu, nu îţi poţi alege mama, tatăl, fraţii, mătuşile, unchii sau verii. In aceste relaţii apropiate, poţi descoperi că orice fel de intimitate sau pasiune pe care o trăieşti rezultă mai degrabă din angajamentul cognitiv faţă de relaţie decât invers.

Dragostea şi angajamentul se suprapun, dar o poţi avea pe una fără cealaltă[7]. Harold Kelley a dat ca exemplu procesul Mi-chelle Triola — Lee Marvin, în care Trio! a 1-a dat în judecată pe actorul Marvin pentru „pensia alimentară plătită de concubin"*. Deşi Triola şi Marvin au trăit împreună pentru ceva timp,

In original „palimony" - rezultă din combinaţia dintre,, pal "=prieten şi „alimony"=pensie alimentară, neologismul fiind consacrat de acest proces celebru; termenul legal corespondent este cel de obligaţie a legăturii non-maritale. *IN.tr.)*

ei nu au fost niciodată căsătoriţi. Şi, oricât de mult s-ar fi iubit, angajamentul permanent nu era în mod sigur în mintea lui Marvin.

Angajamentul este probabilitatea în care o persoană va rămâne cu ceva sau cu cineva şi va rezista până la capăt. Se aşteaptă ca o persoană care are un angajament faţă de ceva să persevereze până când scopul din spatele unui angajament este atins. O problemă a relaţiilor contemporane este că membrii unui cuplu pot avea idei,diferite despre ceea ce înseamnă să rămâi cu cineva până la final sau până la realizarea obiectivului. De altminteri, este posibil ca aceste diferenţe să nu fie niciodată articulate. O persoană, de exemplu, poate vedea „sfârşitul" în punctul în care relaţia nu mai merge, pe când cealaltă poate asocia „sfârşitul" cu însuşi finalul vieţii unuia dintre ei. într-un timp în care valorile şi noţiunile despre angajament sunt schimbătoare, din ce în ce mai des, partenerii se află în dezacord cu privire la natura şi durata angajamentului faţă de celălalt. Pe vremea când angajamentele maritale erau întotdeauna şi în mod automat pentru toată viaţa, divorţul era în mod clar privit cu ochi răi. Astăzi, în multe părţi ale lumii, divorţul este cu certitudine mult mai acceptat decât era acum treizeci de ani, în parte pentru că oamenii au idei diferite despre cât de trainice şi de rezistente ar trebui să fie angajamentele conjugale. Oamenii sunt de asemenea mult mai conştienţi de cât de mult se pot schimba indivizii, astfel încât partenerul din prezent ajunge să nu mai fie, în multe privinţe, aceeaşi persoană faţă de care şi-au luat iniţial angajamentul.

Dificultăţile ce derivă din nepotrivirea diferitelor noţiuni despre angajament nu pot fi întotdeauna rezolvate prin discutarea definiţiilor date de fiecare acestui concept, deoarece aceste defi-

niţii se pot schimba în timp şi în mod diferit pentru cei doi membri ai cuplului. Ambii parteneri pot plănui un angajament pentru toată viaţa la vremea căsătoriei, de exemplu; dar unul dintre ei îşi poate schimba gândurile— sau sentimentele — de-a lungul timpului. Mai mult decât atât, este important să facem distincţia dintre angajamentul faţă de o persoană şi angajamentul faţa de o relaţie. Deşi doi oameni pot fi amândoi angajaţi unul faţă de celălalt, unul poate vedea angajamentul ca ex-tinzându-se asupra persoanei şi a relaţiei cu acea persoană, dar nu în mod necesar şi asupra tipului de relaţie pe care cuplul a avut-o până la un anumit punct. Acest individ îşi poate dori să alterneze natura relaţiei pe care o are cuplul. De exemplu, o femeie poate avea un angajament faţă de soţul ei şi faţă de relaţia cu soţul ei, dar nu faţa de rolul docil pe care 1-a avut în trecut faţă de el.

Proprietăţi ale componentelor dragostei

Cele trei componente ale dragostei au proprietăţi diferite *(vezi* Tabelul 1.1). De exemplu, intimitatea şi angajamentul par a fi relativ stabile în relaţiile apropiate, pe câtă vreme pasiunea tinde să fie relativ instabilă şi poate fluctua imprevizibil.

Ai un anumit grad de control conştient asupra sentimentelor tale de intimitate (dacă eşti conştient de ele), un grad înalt de control asupra angajamentului din cadrul componentei decizie/angajament pe care o investeşti în relaţie (din nou, dacă eşti conştient de acest lucru), dar control scăzut asupra cantităţii de excitaţie pasională pe care o experimentezi arunci când eşti cu cineva sau pur şi simplu atunci când te uiţi la cineva. De obicei, îţi dai seama şi eşti conştient de pasiune, dar e mai puţin probabil

Tabelul 1.1. Proprietăţile triunghi ului dragostei

Proprietăţi	**Intimitate** moderată	**Pasiune**	**Decizie/ angajament**
Stabilitate	moderat înaltă	scăzută	moderat înaltă
Controlabilitate conştientă	moderata	scăzută	înaltă
Importanţa experienţei	variabilă	înaltă	variabilă
Importanţa caracteristică în relaţiile pe termen scurt	moderată	înaltă	scăzută
Importanţa caracteristică în relaţiile pe termen lung	înaltă	moderată	înaltă
Capacitatea de a fi împreună în relaţiile de dragoste	înaltă	scăzută	moderată
Implicarea psihofiziologică	moderată	înalta	scăzută
Susceptibilitatea de a înţelege conştient	moderat scăzută	înaltă	moderat înaltă

să fii în totalitate conştient de intimitate şi angajament. Câteodată, încerci sentimente calde de intimitate fără a le conştientiza şi fără a le putea eticheta. în mod similar, de multe ori nu eşti sigur de cât de angajat eşti într-o relaţie până când nu intervin oameni sau evenimente pentru a pune în discuţie acel angajament.

Importanţa fiecăreia din cele trei componente ale dragostei variază, în medie, în funcţie de durata relaţiei, dacă este una pe termen scurt sau dacă este una pe termen lung. In legăturile pe termen scurt, în special în cele de tip romantic, pasiunea tinde să joace un rol important, pe când intimitatea poate juca doar un rol moderat, iar componenta decizie /angajament abia dacă joacă cel mai mic rol. Dimpotrivă, într-o relaţie apropiată pe termen lung, intimitatea şi decizia/angajamentul trebuie să joace în mod tipic roluri relativ mari.

Intr-o asemenea relaţie, pasiunea joacă de obicei numai un rol moderat, iar rolul ei se poate micşora cumva de-a lungul timpului. Cele trei componente ale dragostei diferă de asemenea prin prezenţa lor în variatele tipuri de relaţii de dragoste. Intimitatea pare a fi în miezul multor relaţii de iubire, indiferent dacă acea relaţie este cu un părinte, cu fraţii, cu un iubit sau cu un prieten apropiat. Pasiunea pare a se limita la anumite tipuri de relaţii de iubire, în special la cele de tip romantic; pe de altă parte, decizia/angajamentul pot varia foarte mult de-a lungul diferitelor relaţii de iubire. De exemplu, angajamentul tinde să fie mare în dragostea faţă de propriul copil, dar relativ mic în dragostea pentru prieteni, care vin şi pleacă pe toată durata vieţii.

Cele trei componente diferă de asemenea prin cantitatea de excitaţie psihofiziologică pe care o declanşează. Pasiunea depinde foarte mult de excitaţia psihofiziologică, în timp ce decizia/angajamentul pare a implica un răspuns psihofiziologic relativ scăzut. Intimitatea implică un volum de excitaţie psihofiziologică de tip intermediar.

Pentru a rezuma, cele trei componente ale dragostei au proporţii oarecum diferite, ce tind să scoată în evidenţă ceva din modul în care acestea funcţionează în experienţele de iubire, deoarece ele apar în diferite relaţii apropiate. Aceste trei componente generează şapte tipuri diferite de iubire, aşa cum vom discuta în capitolul 2.

CAPITOLUL2

Şapte feluri de iubire

Dragostea are doar trei componente principale, dar, combinate, ele produc şapte tipuri distincte de iubire. Acestea se deosebesc prin numărul şi felul componentelor pe care le cuprind[1]. Un rezumat al celor şapte genuri diferite de iubire se găseşte în Tabelul 2.1.

Feluri de iubire

Simpatie (exclusiv intimitate)

Joe era extrem de gelos. După şapte luni, credea că el şi Stephanie erau „un cuplu". Dar Stephanie părea că îşi petrece la fel de mult timp cu Alex, ca şi cu Joe. Lui Joe îi era teamă că ea îl înşela, în cele din urmă, i-a spus-o:

— Pur şi simplu, nu mai suport situaţia asta!

— Poftim? Ce anume nu mai suporţi?

— Relaţia ta cu Alex. Dacă îl preferi pe el în locul meu, este în ordine. Un singur cuvânt şi îmi văd de drumul meu. Dar tu se pare că ne vrei pe amândoi, iar lucrul acesta pur şi simplu nu îl voi mai îndura.

Tabelul 2.1. Clasificarea felurilor de dragoste

Felul de iubire	Intimitate	Pasiune	Decizie/ angajament
Lipsa dragostei	-	-	-
Simpatie	+	-	-
Dragoste oarbă	-	+	-
Dragoste pustie	-	-	+
Dragoste romantică	+	+	-
Dragoste camaraderească	+	-	+
Dragoste iluzorie	-	+	+
Dragoste desăvârşită	+	+	+

Notă: + = componentă prezentă; — = componentă absentă. Aceste feluri de dragoste reprezintă cazuri ideale bazate pe teoria celor trei părţi componente. Majoritatea relaţiilor de iubire se încadrează între categorii, deoarece elementele ce alcătuiesc iubirea nu sunt doar prezente sau absente, ci mai degrabă variază cantitativ.

— Nu ştiu despre ce vorbeşti. Alex nu îţi este rival — nici pe departe. Ce Dumnezeu te face să crezi că ar fi?

— Dar petreci la fel de mult timp cu el ca şi cu mine, fără să mai menţionez ce ai putea să faci în tot acel timp.

— Joe, eşti deplasat, chiar foarte deplasat. Alex este un foarte bun prieten. îmi place compania lui. îmi place să facem lucruri împreună. îmi place să vorbesc cu el. Dar nu îl iubesc şi

36 niciodată nu îl voi iubi. Nu plănuiesc să îmi petrec viaţa cu el. Este un prieten şi nimic mai mult, dar nici mai puţin.

— Ah, înţeleg.

Joe însă nu înţelegea cu adevărat ca relaţia lui Stephanie cu Alex era o prietenie şi nimic mai mult. Era în continuare gelos, în ciuda cuvintelor sale.

Simpatia ia naştere când experimentezi doar componenta „intimitate" a dragostei, fără pasiune sau angajament. Termenul *simpatie* este folosit aici într-un sens diferit de cel obişnuit*, pentru a descrie nu numai sentimentele pe care le ai faţă de cunoştinţe întâmplătoare, ci, mai degrabă, setul de trăiri pe care le încerci în relaţii care pot fi cu adevărat caracterizate drept prietenii. Simţi apropiere, o legătură puternică şi căldură faţă de celălalt, fără sentimente de pasiune intensă sau angajament pe termen lung. Cu alte cuvinte, te simţi apropiat din punct de vedere emoţional de acel prieten, dar prietenul nu îţi trezeşte pasiunea şi nici nu te face să simţi că vrei să îţi petreci restul vieţii împreună cu el.

Este posibil ca prieteniile sa aibă elemente de excitaţie pasională sau angajamente pe termen lung, dar aceste prietenii depăşesc limitele simpatiei. Poţi folosi testul „absenţei" pentru a distinge între simpatia pură şi dragostea care merge dincolo de simpatie. Dacă un prieten pe care îl placi lipseşte, chiar şi pentru o perioadă mai lungă de timp, este posibil să îţi fie dor de el, dar, probabil, nu vei insista asupra pierderii. Poţi să reiei prietenia câţiva ani mai târziu, de multe ori într-o formă diferită, fără ca măcar să te fi gândit prea mult la respectiva prietenie pe parcursul acelor ani. Pe de altă parte, când o relaţie strânsă de prietenie trece graniţele simpatiei, celălalt îţi lipseşte în mod acut,

* în engleză, „liking" înseamnă „a plăcea". *(N.tr.)*

iar absenţa lui te nelinişteşte şi îţi stăruie în amintire. Absenţa lui are un efect substanţial şi destul de îndelungat asupra vieţii tale. Când lipsa celuilalt trezeşte în tine puternice sentimente de intimitate, pasiune sau angajament, relaţia nu mai este în niciun caz una de pură simpatie.

Dragostea oarbă (exclusiv pasiune)

Tom a cunoscut-o pe Lisa la serviciu. O privire a fost de ajuns ca să-i schimbe viaţa: s-a îndrăgostit nebuneşte de ea. în loc să se concentreze pe munca sa, gândurile i se îndreptau către Lisa. Ea era conştientă de sentimentele lui, dar nu îi păsa prea mult de Tom. Când el a încercat să intre în vorbă cu ea, ea a plecat de lângă el cât a putut de repede.

Holbatul lui Tom şi stângăcia conversaţiei lui au făcut-o pe Lisa să se simtă stânjenită în preajma lui. El, pe de altă parte, cu greu se mai putea gândi la altceva în afară de Lisa, iar munca sa a avut de suferit de vreme ce timpul pe care trebuia să îl aloce muncii îl petrecea gândindu-se la Lisa. Era un bărbat obsedat. Probabil că această obsesie ar fi continuat la nesfârşit, dacă Lisa nu ar fi plecat. Tom nu a mai văzut-o pe Lisa niciodată şi, după câteva scrisori de dragoste la care aceasta nu i-a răspuns, a renunţat în cele din urmă la ea.

„Iubirea la prima vedere" a lui Tom este dragoste nebunească. Decurge din trăirea unei pasiuni arzătoare, dar fără componentele apropiere şi angajament. Dragostea oarbă este de obicei evidentă, deşi tinde să fie recunoscută mai uşor de cei din jur decât de persoana care o încearcă. Acest tip de dragoste poate să apară pe neaşteptate şi să dispară cu aceeaşi rapiditate. De obicei, aduce un grad înalt de excitare psihofiziologică şi simptome

corporale precum ritmul cardiac intensificat şi chiar palpitaţii ale inimii, secreţii hormonale sporite şi erecţie a organelor genitale (penis sau clitoris). In general, nu cauzează probleme, exceptând situaţia în care individul crede că pasiunea pe care o trăieşte este mai mult decât atât.

Dragostea pustie (exclusiv angajament)

John şi Mary erau căsătoriţi de douăzeci de ani. Cincisprezece ani dintre aceştia, Mary s-a gândit să divorţeze, dar nu a putut niciodată trece la fapte. Deoarece nu lucra decât de acasă, îi era teamă că nu ar fi reuşit să se întreţină. In plus, viaţa fără John putea fi mai rea decât viaţa cu John. Iar existenţa dusă alături de el nu era rea. In esenţă, o lăsa în pace. Nu era mai niciodată acasă şi, când se întâmpla să fie, se mulţumea să se ocupe de munca lui. Orice pasiune i-ar fi legat era de mult stinsă. Mary simţea de ceva timp că John şi-a găsit o altă femeie, iar puţina intimitate care exista între ei dispăruse. In momentul acesta, abia dacă îşi mai vorbeau. Mary se întreba adesea dacă John o va părăsi şi, nu de puţine ori, îşi dorea să o facă. Dar el părea mulţumit de faptul că ea îi gătea, îi spăla, întreţinea casa şi realiza toate acele sarcini pe care fusese învăţată că o soţie trebuie să le îndeplinească. Mary simţea de multe ori că, dacă nu ar fi copiii, viaţa ei ar fi complet goală.

Această categorie de dragoste în care se încadrează Mary izvorăşte din angajamentul că îl iubeşti pe celălalt şi eşti devotat acelei iubiri, chiar dacă îi lipsesc apropierea şi pasiunea caracteristică anumitor tipuri de iubire. Este acea dragoste pe care o regăsim uneori în relaţiile stabile care durează de ani de zile, dar din care s-au pierdut atât implicarea emoţională reciprocă care s-a aflat la originea relaţiei, cât şi atracţia fizică. în afară de cazul când angajamentul faţă de acea dragoste este foarte puternic, asemenea iubiri pot fi foarte aproape de sfârşit. Cu toate că în societatea noastră vedem dragostea pustie ca fiind etapa ultimă sau apropiată de final a unei relaţii pe termen lung, în alte culturi dragostea pustie poate reprezenta primul stadiu al unei relaţii pe tremen lung. In societăţile în care căsătoriile sunt aranjate, primul pas este angajamentul de a se iubi sau, cel puţin, de a încerca, şi nu mai mult. Aici, *pustie* denotă o relaţie care poate fi umplută cu pasiune şi intimitate, şi astfel marchează mai degrabă un început decât un sfârşit.

Dragostea romantică (intimitate plus pasiune)

Susan şi Ralph s-au cunoscut în primul an de facultate. Relaţia lor a debutat ca o prietenie strânsă, dar s-a transformat rapid într-o legătură amoroasă de mare profunzime. Petreceau foarte mult timp împreună şi savurau fiecare clipă. Cu toate acestea, niciunul dintre ei nu era gata să-şi ia un angajament permanent: simţeau că sunt prea tineri pentru a lua decizii pe termen lung, iar pe de altă parte, până când nu aflau ce vor face după absolvire, le era imposibil să spună chiar şi cât timp vor mai fi împreună. Ralph a fost admis să-şi continue studiile la o universitate din Los Angeles şi a decis să meargă acolo. Susan, de profesie inginer, a aplicat la un program tot în Los Angeles şi a fost acceptată, dar fără bursă. A fost de asemenea acceptată într-un program din Boston care îi oferea o bursă substanţială. Diferenţa dintre cele două pachete financiare nu i-a oferit altă variantă decât să meargă în Boston. Când a plecat în acea parte a ţării, nici ea, nici Ralph nu aveau încredere că această relaţie va

supravieţui distanţei; după un an de întâlniri ocazionale şi de certuri nu tot atât de rare, s-a sfârşit.

Relaţia lui Susan şi Ralph combină componentele intimitate şi pasiune ale dragostei. Este simpatie la care se mai adaugă un element: excitaţia provocată de atracţia fizică. In acest tip de dragoste, femeia şi bărbatul nu sunt atraşi numai trupeşte unul de celălalt, ci sunt legaţi şi din punct de vedere afectiv. Aceasta este viziunea romantică asupra dragostei întâlnită în operele clasice ale literaturii precum *Romeo şi Julieta.*

Dragoste camaraderească (intimitate plus angajament)

In cei douăzeci de ani de căsnicie, Sam şi Sara au trecut prin vremuri grele. Şi-au văzut prieteni trecând prin divorţuri, Sam a schimbat câteva slujbe, iar Sara a trecut printr-o boală care i-ar fi putut fi fatală. Amândoi aveau prieteni, dar nu era nicio îndoială în mintea lor că fiecare reprezenta pentru celălalt prietenul cel mai bun. Ştiau că pot să se sprijine reciproc în orice situaţie. Nici Sam şi nici Sara nu simţeau vreo pasiune intensă în relaţia lor, dar niciodată nu au căutat fericirea în braţele altcuiva, deoarece amândoi credeau că au ceea ce contează cel mai mult pentru ei: abilitatea de a spune şi de a face orice fără teamă de critică sau de represalii. Deşi fiecare ştia că existau probabil limite în preţuirea pe care şi-o acordau, niciodată nu au căutat să-şi testeze aceste frontiere, pentru că erau fericiţi să trăiască între ele.

Tipul de iubire împărtăşită de cei doi se dezvoltă dintr-o combinaţie de intimitate şi angajament. în esenţă, este o prietenie devotată, pe termen lung, adesea întâlnită în căsătoriile în care atracţia fizică (o sursă majoră de pasiune) a pălit.

Dragostea iluzorie (pasiune plus angajament)

Când Tim a cunoscut-o pe Diana într-o staţiune din Bahamas, erau amândoi într-un moment de slăbiciune. Logodnica lui Tom rupsese pe neaşteptate legătura şi, în fapt, fugise cu bărbatul care fusese cel mai apropiat coleg al lui Tim. Mai mult decât atât, Tim tocmai îşi pierduse slujba. Diana divorţase recent, victima „celeilalte femei". Fiecare avea nevoie disperată de iubire şi, atunci când s-au cunoscut, fiecare şi 1-a închipuit pe celălalt ca fiind perechea perfectă. într-adevăr, era ca şi cum cineva i-ar fi supravegheat, ar fi văzut starea proastă în care se aflau şi i-ar fi adus împreună în acele vremuri de restrişte. Administratorul staţiunii, mereu în căutare de idile de vacanţă care să aducă publicitate, s-a oferit să îi cunune chiar în staţiune şi să organizeze o recepţie generoasă pentru ei, fără nicio altă obligaţie decât cooperarea în realizarea de materiale promoţionale. După ce au reflectat la acest lucru, Tim şi Diana i-au acceptat propunerea. Ştiau că erau potriviţi unul pentru celălalt şi, pentru că niciunul dintre ei nu era într-o situaţie prea bună în acel moment, posibilitatea unei nunţi gratis era îmbietoare.

Din păcate, mariajul lor s-a dovedit a fi un dezastru de îndată ce s-au întors din vacanţă. Deşi era foarte distractiv, Tim nu luase niciodată slujba în serios, în timp ce Diana se aştepta ca el să îşi găsească un serviciu şi să o întreţină. Tim, în schimb, a fost şocat să afle că Diana nu avea de gând să muncească şi, astfel speranţele lui de a primi măcar o anumită formă de ajutor financiar din partea ei, care să-i permită să-şi îndeplinească visul de a deveni poet s-au năruit.

Dragostea iluzorie, aşa cum este cea a lui Tim şi Dianei, rezultă din combinaţia de pasiune şi angajament, fără compo-

nenta intimitate, care are nevoie de timp să se dezvolte. Este acel tip de dragoste asociată câteodată cu Hollywood-ul sau cu alte idile furtunoase, în care un cuplu se cunoaşte într-o zi, se logodeşte la scurt timp după şi se cunună aproape imediat. Această dragoste este iluzorie pentru că partenerii îşi leagă destinele pe temelia pasiunii fără elementul stabilizator al implicării intime. Deoarece pasiunea poate apărea aproape instantaneu, iar intimitatea se dezvoltă cu dificultate, relaţiile care se bazează pe acest gen de dragoste au puţine şanse de a trece testul timpului.

Dragostea desăvârşită (intimitate pius pasiune plus angajament)

Harry şi Edith păreau în ochii tuturor prietenilor cuplul perfect. Ceea ce îi diferenţia de acele cupluri aşa-zis „perfecte" era că ei chiar îndeplineau criteriile pentru a se încadra în această categorie. Se simţeau aproape unul de celălalt, continuau să aibă o viaţă sexuală grozavă după 15 ani de relaţie şi nu se puteau vedea fericiţi pe termen lung cu altcineva. Au trecut cu bine prin câteva furtuni şi fiecare era încântat de relaţie şi de celălalt.

Desăvârşită sau completă, o dragoste ca cea dintre Edith şi Harry decurge din combinaţia celor trei componente în egală măsură. Este o iubire spre care mulţi dintre noi tindem, mai ales în relaţiile romantice. Să atingi dragostea perfectă este, prin analogie, cel puţin sub un aspect, la fel ca atingerea ţelului într-un program de slăbit: atingerea greutăţii ideale este de multe ori mai uşoară decât menţinerea ei. Obţinerea dragostei perfecte nu este o garanţie că ea va şi dura; pierderea unei iubiri desăvârşite este câteodată conştientizată abia după ce acest fapt a fost de

mult consumat. Iubirea perfectă, ca orice alt lucru de valoare, trebuie păzită cu grijă.

Nu cred că toate aspectele iubirii complete sunt neapărat dificil de dezvoltat sau de menţinut. De exemplu, dragostea pentru propriul copil cuprinde: încărcătura afectivă profundă ce corespunde componentei intimitate, satisfacerea nevoilor motivaţionale (precum creşterea, respectul de sine, atingerea potenţialului creativ etc.) ce corespunde componentei pasionale şi angajamentul ferm ce corespunde componentei decizie. Pentru cei mai mulţi, dacă nu pentru toţi părinţii, formarea şi menţinerea acestei iubiri nu reprezintă o problemă. Poate că legătura care există între părinţi şi copii la naştere face ca aceasta să fie mai uşor de menţinut. Sau poate că în spate stau forţele evoluţiei, pentru a se asigura că legătura părinte-copil supravieţuieşte cel puţin acelor ani formativi în care copilul trebuie să depindă în mare măsură de dragostea şi de sprijinul părinţilor. Oricare dintre aceste posibilităţi rămâne în picioare (şi pot fi chiar mai multe), uşurinţa sau dificultatea de a forma şi de a întreţine acest tip de dragoste depinde de relaţie şi de cât de mult sprijin se găseşte în acea relaţie.

Dragostea oarbă vs. dragostea romantică

Pe scurt, una dintre cele mai importante probleme cu care ne confruntăm cu toţii este aceea de a distinge între dragostea romantică sau simţământul de a fi îndrăgostit şi dragostea pasională sau dragostea oarba. Cercetătorii sugerează că oamenii percep „îndrăgostirea", dar nu şi dragostea nebună, drept dragoste adevărată.[2] Cum le putem aşadar deosebi?

Un set de semne ale adevăratei iubiri romantice a fost propus şi notat de un cercetător italian al iubirii, Francesco Alberoni.[3]

Aceste „simptome"' fac distincţia dintre dragostea romantică şi pasiune. Cu cât detectezi mai multe, cu atât se presupune că eşti mai îndrăgostit. Printre indiciile mai importante se numără sentimentul că ai întâlnit persoana care este cu adevărat potrivită pentru tine; sentimentul că, într-o oarecare măsură, ai renăscut, sentimentul că posesiunile materiale pur şi simplu nu mai contează aşa de mult pentru tine, sentimentul că vrei să împărtăşeşti totul cu cel iubit. Desigur, aceste sentimente pot fi văzute doar subiectiv şi ele însele pot fi chiar înşelătoare.

Aceste sentimente reprezintă trăirea puternică a intimităţii şi a pasiunii faţă de partener şi poate, în acel moment, şi a unui angajament, deşi nu neapărat pentru totdeauna (de aceea dragostea desăvârşită are nevoie de timp pentru a se dezvolta). Intimitatea şi pasiunea care formează triunghiul tău şi, poate, pe cel al persoanei iubite, sunt doar două dintre triunghiurile care apar în orice relaţie de dragoste. Mai sunt şi altele, precum acelea pe care le vom discuta în capitolul 3.

CAPITOLUL 3

Mai multe triunghiuri diferite ale dragostei

Triunghiurile iubirii

Pentru o anumită relaţie putem avea mai multe triunghiuri ale dragostei. Triunghiurile au în comun trei vârfuri: intimitatea, pasiunea şi angajamentul. Diferă în funcţie de mărime (cantitatea de dragoste), formă (ponderea dragostei), după faptul dacă reprezintă ceea ce ai (relaţia reală) sau ceea ce vrei să ai (relaţia ideală), dacă reprezintă sentimentele tale sau acţiunile tale. In plus, fiecare partener are un set diferit de triunghiuri. Ce sunt toate aceste triunghiuri diferite şi cum se construiesc ele?

Geometria triunghiului dragostei

Allen şi Wendy ştiau că se iubesc. Ştiau de asemenea că au o problemă. Pentru AUen, dragostea adevărată era bazata pe pasiunea fizică. După o serie de relaţii nesatisfăcătoare, el a ajuns la concluzia că orice dificultate poate fi rezolvată dacă un cuplu era bun la pat. Pentru Wendy, apropierea trebuia să fie pe primul loc. Pur şi simplu, nu putea să se culce cu Allen dacă aveau

o ceartă sau dacă se simţeau înstrăinaţi. Dar atitudinea ei îl frustra pe Allen, deoarece el credea că nu prea exista vreo problemă pe care un cuplu să nu o poată rezolva în pat, dacă i se dădea această oportunitate. In acelaşi timp, Wendy se simţea frustrată de Allen: soluţiile la probleme trebuiau să vină înainte de a merge în pat; nu puteau pur şi simplu să ajungă în pat, pentru că, în acest caz, nu ar fi fost deloc soluţii reale, ci mai degrabă evitări ale problemelor. în final, Allen şi Wendy s-au despărţit, incapabili să rezolve această deosebire fundamentală dintre ei.

Triunghiurile dragostei pot avea diferite forme. Este clar că Allen şi Wendy aveau idei diferite cu privire la forma pe care ar fi trebuit să o ia triunghiul. Geometria triunghiului dragostei depinde de doi factori: cantitatea de dragoste şi ponderea dragostei.

Cantitatea de dragoste: suprafaţa triunghiului

Figura 3.1 arată trei triunghiuri diferite doar ca suprafaţă. Aceste deosebiri de suprafaţă reprezintă diferitele cantităţi de dragoste simţită în cadrul a trei relaţii ipotetice: cu cât este mai mare triunghiul, cu atât mai mare este dragostea trăită. De altfel, este posibil să se specifice coordonatele pentru cele trei componente ale dragostei, cu valori absolute mai mari ale coordonatelor reprezentând cantităţi mai mari din fiecare dintre cele trei componente ale dragostei.

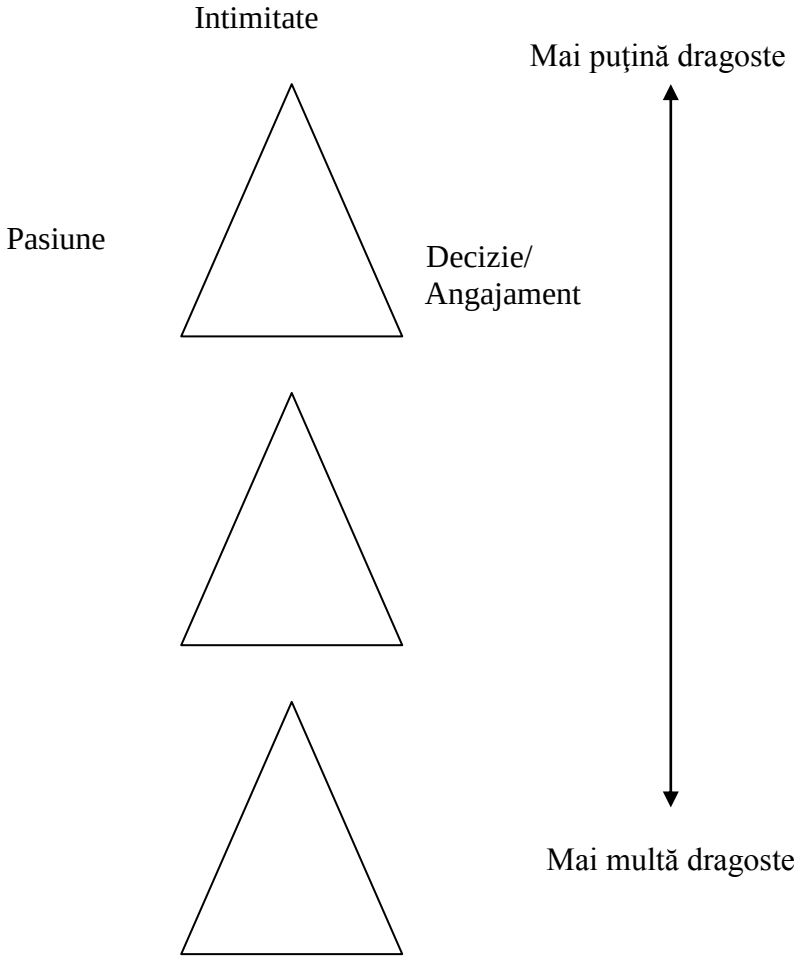

Figura 3.1. Suprafaţa triunghiului ca indice al cantităţii de dragoste

Figura 3.2 arată patru triunghiuri distincte care sunt deosebite ca formă.

Triunghiul de sus are trei laturi egale şi reprezintă dragostea echilibrată, în care toate cele trei componente ale dragostei sunt aproximativ egal îmbinate. Cel de-al doilea triunghi, fără două laturi de aceeaşi lungime, reprezintă o relaţie în care pasiunea

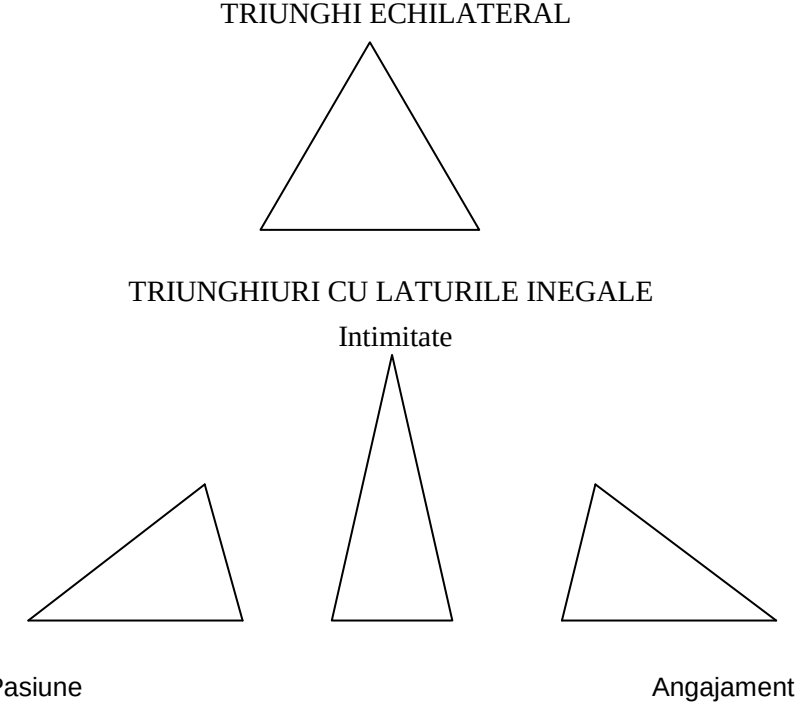

Figura 3.2. Forma triunghiului, ca o funcţie a tipului de iubire

este accentuată în detrimentul celorlalte două componente ale dragostei. în această relaţie, este probabil ca atracţia fizică să joace un rol mai mare decât intimitatea sau decizia/angajamentul. Cel de-al treilea triunghi, cu două laturi egale ca lungime, reprezintă o relaţie în care intimitatea joacă un rol mare, iar pasiunea şi decizia/angajamentul joacă roluri mai mici. Acest triunghi reprezintă o relaţie în care cei doi îndrăgostiţi sunt prieteni buni şi apropiaţi unul de celălalt, dar aspectele de ordin fizic şi angajamentul pentru viitor sunt periferice. Cel de-al patrulea triunghi reprezintă o relaţie în care componenta decizie/angajament este dominantă în raport cu intimitatea şi pasiunea. Acest triunghi reprezintă o relaţie de înalt angajament, în care intimitatea şi atracţia fizică s-au şters sau nu au fost niciodată prezente. Desigur, există la fel de bine şi alte posibilităţi, precum un triunghi în care două componente sunt aproximativ egale, iar a treia este mai mică sau mai mare ca valoare.

Prin modificarea fie a suprafeţei, fie a formei triunghiului dragostei, se pot reprezenta o varietate mare de relaţii şi, în special, traiectoria unei relaţii apropiate în decursul timpului. Triunghiul este, desigur, doar o reprezentare brută a subtilităţilor dragostei într-o relaţie. Aşa cum am menţionat mai devreme, componenta intimitate a unei relaţii de dragoste nu este un sentiment singular, ci mai degrabă o uniune a mai multor sentimente diferite.

în mod similar, multe surse de pasiune pot face parte din dragoste, într-o prietenie apropiată/ şi o varietate de condiţii din componenta decizie/angajament dau naştere la hotărârea de a iubi pe cineva şi de a-şi păstra angajamentul faţă de acea iubire. Prin urmare, un diagnostic detaliat al stării unei relaţii necesită

trecerea dincolo de analiza suprafeţei şi a formei triunghiului. De altfel, există mult mai multe lucruri în afară de dragoste care fac o relaţie să meargă. De exemplu, factori precum securitatea financiară, perspectiva de a putea avea copii, posibilul sprijin exterior în creşterea copiilor şi implicare parentală pot contribui la funcţionarea unei relaţii sau la ruperea ei. Pentru unii, prietenia poate fi tot ceea ce caută, dar alte cupluri pot fi frustrate de incapacitatea de a obţine ceva mai mult.

Richard şi Martha, de exemplu, s-au despărţit de curând. Ani la rând, fiecare a fost prietenul cel mai bun al celuilalt. S-au înţeles de minune, nu păreau a se certa niciodată şi făceau multe lucruri împreună. Erau cuplul pe care toată lumea miza, singurii de care toată lumea era sigură că nu se vor despărţi. După ce s-a produs ruptura, am vorbit cu amândoi. Martha, cea care s-a decis să plece, încă îl descrie pe Richard ca fiind prietenul ei cel mai bun. Dar frustrarea ei în legătură cu relaţia, mi-a spus, era legată de faptul că ea şi Richard erau mai mult „colegi de cameră decât iubiţi". Ea voia un prieten, dar voia de asemenea mai mult, şi simţea că, indiferent cât de mult se străduia, nu putea să obţină acest lucru de la Richard. Relaţia era caldă, spunea ea, dar absolut niciodată fierbinte. Nu era niciun fel de pasiune între ei. Caracterizarea făcută de Richard relaţiei era asemănătoare cu cea a Marthei. Dar suferea foarte mult din cauza deciziei Marthei de a pleca, pe care o considera neaşteptată şi nejustificată. El credea că aveau o dragoste pe termen lung: desigur, e posibil să existe pasiune la început, dar, potrivit lui Richard, acea pasiune este repede înlocuită de prietenie. Astfel, fiecare membru al cuplului definea în mod diferit ceea ce înseamnă să iubeşti într-o relaţie pe termen lung — diferenţă pe care Martha o considera ireconciliabilă.

Relaţiile care implică ceva mai mult decât pasiune nu sunt deloc rare. Câteodată, pasiunea este împărtăşită, iar acest lucru se poate întâmpla în interiorul unei căsnicii sau în afara ei.

Jason şi Bemadette sunt un astfel de caz. Căsătoriţi de trei ani, se ceartă în mod constant şi trişează în certurile lor, lovind „sub centură" cu regularitate. (In mod ironic, Jason este consultant, slujba lui constând în a crea armonie în interiorul marilor organizaţii.) Dacă Jason şi Bemadette se plăceau, ascundeau acest lucru foarte bine atât faţă de restul lumii, cât şi faţă de ei înşişi. Ce îi ţine împreună? „Sexul", spune Jason, „de departe cele mai bune partide de sex pe care le-am avut, şi am avut destule." Potrivit lui Jason, el şi Bernadette se certau chiar şi atunci când făceau dragoste, şi lui îi plăcea în felul acesta. Pentru el, oricum, este un motiv de creştere a excitaţiei. „Romantismul", spune Bernadette. „Nu trăim în armonie, dar ne iubim nebuneşte şi aşa stau lucrurile de trei ani. Aşa stăteau lucrurile şi atunci când ieşeam împreună. Nu ne-am înţeles niciodată, dar este ca şi magnetismul: suntem ca polii opuşi care se atrag." Fie că sunt sau nu conştienţi de acest lucru, Jason şi Bemadette sunt puternic angajaţi unul faţă de celălalt.

Multe cupluri rămân împreună datorită unui angajament conştient — câteodată, este unul direct, ce implică respect faţă de celălalt, dar în alte situaţii este vorba de unul indirect. In cel de-al doilea caz, partenerii pot fi angajaţi, de fapt, faţă de instituţia căsătoriei, pentru păstrarea familiei intacte de dragul copiilor, pentru solvabilitatea financiară sau pentru oricare alte lucruri. Sunt, de exemplu, multe cupluri precum Jerry şi Susan.

Susan spune despre ea că nu simte absolut nimic pentru Jerry. L-a iubit odată, dar nu şi în prezent. Cochetase o vreme cu ideea de a pleca, dar cel mai probabil nu o va face niciodată. De

ce rămâne? „Pentru copii", spune ea (au doi), „şi pentru ca nu am nici bani şi nici abilităţi de marketing. Aş putea să mă târăsc prin tribunale, dar aş pierde; el mi-a spus că, daca o să îl părăsesc vreodată, nu o să primesc nici zece cenţi. Il cred. Pur şi simplu, nu pot risca. Poate că aş risca dacă aş fi singura implicată, dar nu sunt. Nu pot să risc să îmi pierd copii." Pentru Susan, ceea ce a mai rămas este angajamentul faţă de o viaţă pe care crede că o poate avea numai alături de Jerry.

Mărimile şi formele triunghiurilor pot fi interpretate prin prisma evenimentelor de zi cu zi care dau formă şi sunt configurate de relaţii. Relaţiile cu oameni care sunt implicaţi în mod diferenţiat — triunghiuri de diferite dimensiuni — eşuează adesea, deoarece partenerul mai puţin implicat se simte ca şi cum nu este în stare să furnizeze ceea ce partenerul mai interesat de relaţie îşi doreşte, pe câtă vreme partenerul care este mai implicat simte că partenerul mai puţin implicat dă întotdeauna înapoi şi astfel împiedică acea legătură să-şi realizeze adevăratul potenţial.

Dacă fiecare dintre parteneri are un triunghi de dimensiuni diferite, rezultatul poate fi în egală măsură devastator. Dacă unul dintre parteneri este frustrat din cauza lipsei intimităţii, iar celălalt din cauza lipsei de pasiune, este puţin probabil ca cei doi să ajungă la un numitor comun în ceea ce priveşte modul de a gândi — sau la orice altceva — atunci când cuplul încearcă să facă relaţia să meargă. Fiecare vrea ceea ce nu poate oferi celălalt şi, după toate probabilităţile, este posibil ca acel cuplu să se învârtă în cerc, încercând să facă să meargă o relaţie care eşuează din cauza diferitelor „triunghiuri ale dragostei" pe care le doreşte fiecare partener.

Gene, la vârsta de 36 de ani, era rezonabil de fericit şi nerăbdător să se căsătorească. Dar, deşi cunoscuse mai multe femei de-a lungul vieţii, nu a simţit că vreuna dintre ele ar fi fost potrivită pentru el. Gândea despre sine că avea standarde înalte şi niciuna dintre femeile pe care le întâlnise nu se ridica la înălţimea aşteptărilor lui. Gene nu se vedea intrând într-o relaţie permanentă cu o femeie despre care credea că nu era ceea ce voia cu adevărat. Şi niciuna dintre femeile pe care le cunoscuse nu corespundea întru totul cu ceea ce el îşi dorea. La începutul unora dîntre relaţiile sale, crezuse că găsise ceea ce căuta, pentru ca, mai târziu, să fie dezamăgit după ce o cunoştea mai bine pe femeia respectivă. Disperat, se întreba dacă o va găsi vreodată pe femeia visurilor lui. Prietenii i-au sugerat să-şi stabilească standarde mai rezonabile, dar el nu considera că standardele lui erau iraţionale. Un mariaj care reprezenta un compromis cu greu se putea numi mariaj în ochii lui, deoarece s-ar fi întrebat întotdeauna dacă nu cumva şi-ar fi putut găsi femeia pe care o căutase dintotdeauna dacă ar fi aşteptat un pic mai mult.

Vă amintesc faptul că dragostea implică nu numai un singur triunghi, ci, mai degrabă, un număr mare de triunghiuri. Tipurile principale de triunghiuri sunt cele reale versus cele ideale, triunghiurile percepute de tine versus triunghiurile percepute de celălalt, precum şi sentimente versus acţiuni.

Triunghiuri reale versus triunghiuri ideale

Există, într-o relaţie apropiată, nu numai triunghiul reprezântând dragostea ta pentru celălalt, dar şi un triunghi reprezentând

un partener ideal în respectiva relaţie. Acest ideal, se poate baza, în parte, pe experienţa din relaţiile anterioare de acelaşi gen şi, în parte, pe aşteptările a ceea ce relaţia actuală ar putea să fie.[1] Aşteptările privind potenţialul unei relaţii pot fi sau nu ancorate în realitate.

Relaţia Dahliei cu soţul ei, Layton, nu este cu mult diferită faţă de relaţiile pe care cele mai multe dintre prietenele ei le au cu soţii lor. De acest lucru, Dahlia este sigură datorită nenumăratelor întâlniri la cafea şi conversaţiilor de la clubul de bridge. Diferenţa dintre Dahlia şi prietenele ei este totuşi una care ţine de aşteptări — de idealuri. Prietenele Dahliei nu par a avea aşteptări prea mari şi, mai mult sau mai puţin, primesc ceea ce pretind. Dahlia a avut şi are vise de apropiere puternică — de preţuire a intimităţii, de a împărtăşi totul cu celălalt şi de a avea un sprijin. Aceste lucruri Dahlia nu le are. Triunghiul ei „real" este aproximativ acelaşi cu cel al prietenelor ei. Triunghiul ei ideal însă caută mai multă intimitate în relaţia ei. Deoarece nu o primeşte, încearcă un sentiment de nemulţumire, pe care prietenele ei nu îl trăiesc.

Figura 3.3 reprezintă patru din posibilele raporturi dintre real şi ideal. Prima imagine arată triunghi real şi pe cel ideal identice: cu alte cuvinte, relaţia în sine corespunde perfect cu idealul acelei relaţii. A doua imagine înfăţişează o subimplicare: triunghiul persoanei din relaţia efectivă arată niveluri mai mici ale celor trei componente decât şi-ar dori acea persoană la modul ideal. Cea de-a treia imagine arată supraimplicare: nivelurile celor trei componente sunt mai mari decât şi-ar dori acea persoană. Cel de-al patrulea triunghi arată dezimplicare: aici, nivelurile intimităţii şi ale pasiunii sunt mai mici decât cele ideale, dar nivelul componentei decizie/angajament este mai mare decât cel dorit.

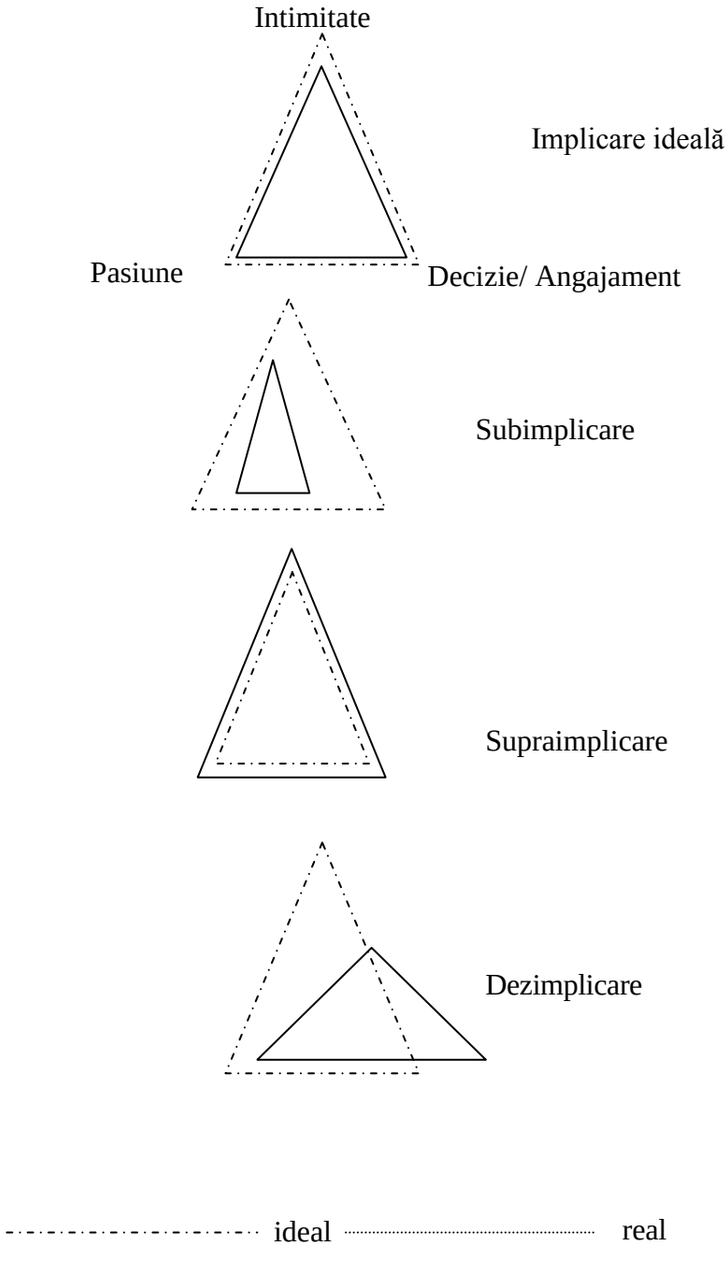

Figura 3.3 Relaţiile dintre nivelurile reale şi cele ideale de implicare

Câtă vreme cel de-al doilea şi cel de-al treilea triunghi implică nepotriviri legate în special de suprafaţă, cel de-a patrulea triunghi implică nepotriviri ce ţin în primul rând de formă. Desigur, există posibilitatea să avem nepotriviri atât în ceea ce priveşte dimensiunea, cât şi forma, sau niciun fel de nepotrivire, precum în primul triunghi.

Zona de suprapunere dintre triunghiurile reale şi cele ideale este asociată cu satisfacţia în relaţiile apropiate, pe când zonele care nu se suprapun între cele două triunghiuri sunt asociate cu insatisfacţia. Cu alte cuvinte, încă o dată, eşti mai fericit atunci când nivelul de implicare este apropiat de ceea ce îţi doreşti, nici mai mult nici mai puţin.

Triunghiurile percepute de tine versus triunghiurile percepute de celălalt

Este de asemenea posibil să distingem între triunghiurile autopercepute (felul în care vezi tu lucrurile) şi triunghiurile percepute de celălalt (felul în care partenerul tău vede lucrurile). într-o relaţie de dragoste, ai un triunghi ce reprezintă dragostea ta faţă de cealaltă persoană. Pe de altă parte, nu există nicio garanţie că acest triunghi, ce reprezintă ceea ce tu simţi, va fi experimentat de celălalt în acelaşi fel în care tu îl experimentezi. Pentru că este posibil ca partenerul tău dintr-o relaţie de dragoste să nu perceapă nivelul celor trei componente ale iubirii în acelaşi fel în care percepi tu implicarea ta, pot exista discrepanţe între triunghiul experimentat de sine şi cel perceput de celălalt. Figura 3.4 arată două niveluri ale discrepanţelor — unul minor şi unul major — între percepţia proprie a triunghiurilor şi percepţia celuilalt.

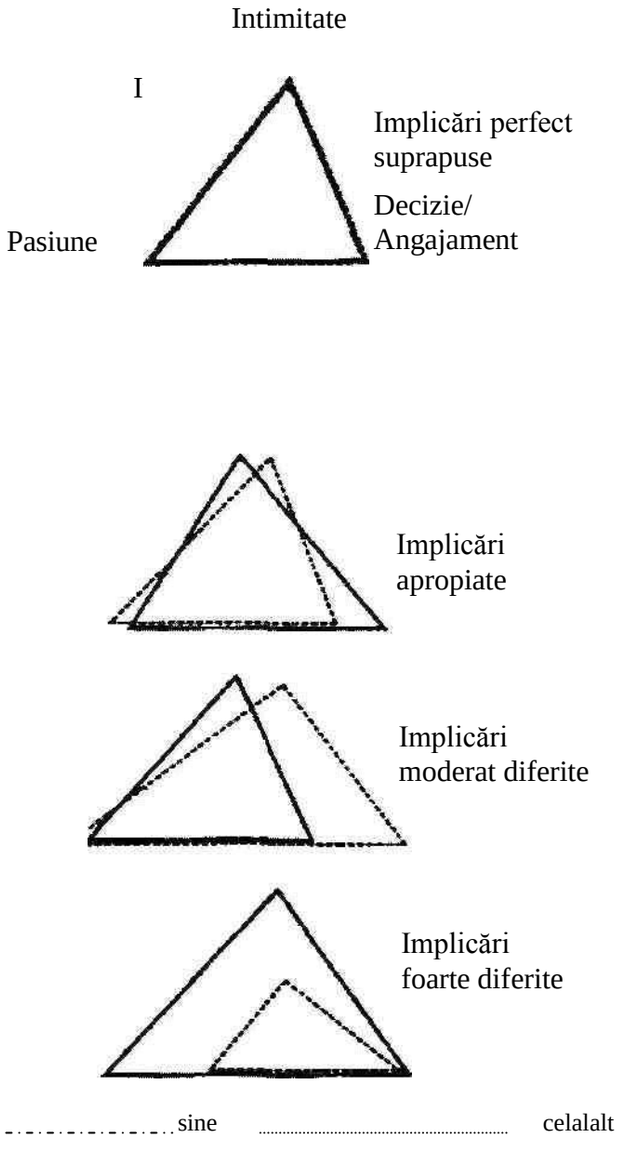

Figura 3.4. Relaţiile dintre implicarea a doi indivizi într-o relaţie.

Lennart se vede pe sine ca fiind atent, generos, preocupat şi responsabil. Este greu să ne imaginăm un soţ mai bun şi mai grijuliu. Liv este norocoasă să aibă un soţ ca el. Liv este însă de o altă părere. Specialitatea lui Lennart, crede ea, este de a proiecta imagini. La un momemnt dat, acele imagini au rulat clar şi cu sonor pe ecranul din mintea ei. Acum realizează că ceea *ce* a văzut erau într-adevăr filme. Lennart nu este nici pe departe la fel cu imaginile pe care le-a proiectat. Din nefericire, el nu realizează acest lucru singur. La un anumit nivel, el crede scenariul pe care el însuşi 1-a creat. Astfel că triunghiul autoproiectat nu arată deloc precum cel despre care Liv crede că reflectă nivelul său de implicare.

Triunghiul sentimente versus triunghiul acţiuni

Craig o asigura pe Lucy că ea este totul pentru el — că viaţa lui nu ar însemna nimic fără ea. Dar acţiunile nu reflectau în mod clar vorbele sale. La început, ea era foarte mulţumită de asigurările lui. Voia un bărbat pentru care ea să fie principala prioritate în viaţă. Dar, după un timp, asigurările au început să se uzeze şi să fie neconvingătoare: deşi Craig spunea că Lucy era cel mai important lucru din viaţa lui, ea nu simţea că el se comporta în acest fel. Călătorea foarte mult şi, când era prin preajmă, părea ca are întotdeauna lucruri mai importante de făcut decât Lucy. Craig şi Lucy au vorbit despre felul ei de a percepe lucrurile şi el'a asigurat-o că înţelege de ce ea simţea aşa — dar i-a spus şi că ea îi interpretează greşit acţiunile, deoarece ea este pe primul loc. In acelaşi timp însă, el mai avea şi alte responsabilităţi pe care nu putea pur şi simplu să nu le îndeplinească, în final, Lucy a decis să părăsească acea relaţie: incapabilă să împace acţiunile lui Craig cu vorbele lui, a decis că acţiunile au un ecou mai puternic decât cuvintele.

Cazul lui Lucy şi al lui Craig arata cum sentimentele .şi. acţiunile pot fi .divergente. Există numeroase surse ale discrepanţelor dintre sentimentele unei persoane faţă de o alta şi felul în care cealaltă parte percepe aceste sentimente. Dar aproape sigur una dintre cele mai puternice surse este eşecul de a-ţi exprima dragostea în plină acţiune. Una este să simţi ceva şi cu totul altceva să exprimi acele sentimente, şi deseori sentimentele nu pot fi comunicate din cauza iriahiUtă.ţii şau a lipsei de dorinţă a cuiva de a-şi arăta sentimentele.

O altă sursă de discrepanţă este că anumite acţiuni îndeplinite de o persoană pentru a-şi demonstra dragostea pot fi percer pute altfel de celălalt sau pot trece întru totul neobservate. Această discrepanţă se poate datora unor medii şi unor educaţii diferite, prin care indivizii ajung să înţeleagă şi să atribuie anumite semnificaţii comportamentului. Această situaţie este mai evidentă la cuplurile care provin din medii culturale şi religioase diferite, unde'noţiunile cu privire la ceea ce implică o relaţie apropiată pot fi diferite.

Atunci când oamenii vin din culturi diferite, o acţiune pe care cineva o cataloghează drept gest de. iubire poate fi văzută de către altul ca un gest rece sau lipsit de semnificaţie. Gândiţi-vă, de exemplu, la atracţia fizică. Pentru unii oameni, gesturile de afecţiune fizică — îmbrăţişarea, atingerea, dezmierdarea, mângâierea — sunt ingrediente cruciale ale dragostei romantice. Importanţa afecţiunii fizice manifestate poate de asemenea să varieze în funcţie de cultură.

Fiecare dintre cele trei componente ale dragostei este exprimată prin acţiuni particulare. De exemplu, îţi poţi exprima inti-

mitatea comunicând sentimentele lăuntrice; promovând starea de bine a celuilalt; împărţindu-ţi posesiunile, timpul, şi pe tine; arătându-ţi empatia faţă de celălalt şi oferind suport emoţional şi material celuilalt. Anumite căi de exprimare a pasiunii includ sărutul, îmbrăţişarea, privirea insistentă, atingerea şi actul sexual. Anumite cai de exprimare a deciziei /angajamentului includ garanţia fidelităţii, rămânerea într-o relaţie în timpurile grele, logodna şi căsătoria. Desigur, acţiunile care exprimă o componentă particulară a dragostei pot să difere oarecum de la o persoană la alta, de la o relaţie la alta şi de la o situaţie la alta.

Cu toate acestea, este important să considerăm dragostea ca fiind exprimată prin acţiune, prin semne concrete de afecţiune precum plănuirea unei vacanţe surpriză, cumpărarea de flori sau bomboane, confecţionarea, în loc de cumpărarea, unei felicitări, un telefon pentru a spune un simplu „bună" într-un moment neaşteptat sau orice altceva. Acţiunea are efecte diferite în relaţie. Care sunt câteva dintre aceste efecte?

Mai întâi, acţiunile pot afecta nivelul celor trei componente. Sentimentele şi gândurile cuiva pot fi afectate de acţiunile unei persoane, aşa cum acţiunile unei persoane pot fi afectate de sentimentele şi gândurile altcuiva.[2] Cu alte cuvinte, felul în care oamenii se comportă le modelează felul în care simt şi gândesc, posibil la fel de mult precum felul în care simt şi gândesc le modelează comportamentul.

In al doilea rând, anumite acţiuni duc la alte acţiuni. Cu alte cuvinte, o acţiune poate să conducă la acţiuni asemănătoare şi, astfel, la construirea unei reţele de acţiuni. Exprimarea dragostei, prin intermediul acţiunii poate duce mai departe la exprimarea acestei iubiri prin intermediul acţiunii, pe când eşecul în autoexprimare poate duce ulterior la alte eşecuri de acest fel.

In al treilea rând, este posibil ca felul în care te comporţi să afecteze felul în care ceilalţi simt şi gândesc despre tine.

In sfârşit, aproape în mod inevitabil, acţiunile tale au un efect asupra acţiunilor altora, ducând astfel la o serie de întăriri mutuale ale unui şir de acţiuni pereche ce se întâmplă de-a lungul timpului pe măsură ce aceste secvenţe de acţiuni-pereche evoluează?

Cum se dezvoltă triunghiurile dragostei de-a lungul timpului?

Fiecare din cele trei triunghiuri ale dragostei are o traiectorie diferită, iar schimbările fiecăruia de-a lungul timpului duc aproape inevitabil ia schimbări în natura relaţiei.

Intimitatea

Bill şi Brenda au avut ceea ce pentru amândoi a însemnat o perioadă de logodnă ideală. Ei aveau aceleaşi interese şi valori şi simţeau că se puteau încrede unul în celălalt. Atunci când s-au căsătorit, au simţit că au toate motivele să se aştepte la o căsnicie de succes. Şi nu a fost rău. Dar, pe măsură ce timpul trecea, aveau din ce în ce mai puţine lucruri să îşi spună şi, câteodată, brodau o discuţie măruntă doar pentru a-şi ocupa timpul cu ceva. Bill muncea din greu, dar era de părere că nu trebuia să-şi aducă acasă problemele de la serviciu, aşa că nu vorbea cu Brenda despre asta. Brenda era implicată în administrarea unui adăpost pentru femeile maltratate, dar Bill nu părea foarte entuziasmat să audă despre ceea ce făcea Brenda acolo. Relaţia lor sexuală continua să fie bună, dar simţeau că se înde-

62 părtau unul de celălalt. Nu era vorba de un anumit lucru — doar o lentă, aparent inexorabilă, îndepărtare. Ceea ce începuse ca o relaţie intimă a devenit mai degrabă distantă, iar, în cele din urmă, Brenda a remarcat că ei trăiau mai mult în paralel decât împreună. în acel moment, au apelat la consiliere maritală, care a reuşit să-i aducă înapoi împreună, deoarece au realizat că lipsa de comunicare şi de suport reciproc devenise în esenţă un obicei prost, dar unul care putea înceta cu efort din partea ambelor părţi.

Traiectoria componentei intimitate a dragostei se bazează pe teoriile contemporane despre emoţie în relaţiile apropiate.[3] Potrivit acestor teorii, emoţia în relaţiile apropiate este trăită numai prin întreruperea de către parteneri a interacţiunilor obişnuite şi bine învăţate — ceea ce putem numi *scenarii.* Cu alte cuvinte, dacă este înfăptuită o acţiune aşteptată aceasta nu-ţi va provoca nicio emoţie particulară neaşteptată; dar, dacă partenerul tău nu va realiza o acţiune aşteptată, sau dacă are o acţiune surprinzătoare e de aşteptat să trăieşti o emoţie subită faţă de acea manifestare.

Pe măsură ce doi oameni ajung să se cunoască, ei interpretează din ce în ce mai multe scenarii. La începutul unei relaţii, fiecare individ va fi foarte nesigur de ceea ce va simţi, spune sau face celălalt, deoarece niciunul dintre ei nu a ajuns încă în stare să prevadă comportamentul celuilalt. în general, vor fi multe întreruperi şi discontinuităţi ale relaţiei pe măsură ce doi oameni ajung să se cunoască unul pe altul. Pe măsură ce trece vremea, frecvenţa întreruperilor este de aşteptat să deşcreascâ, deoarece partenerii încep să se cunoască mai bine, devin mai previzibili unul pentru celălalt şi se bazează amândoi pe comportamentele aşteptate. Odată ce întreruperile se răresc, la fel se va întâmpla şi cu emoţia trăită. în cele din urmă, un partener e posibil să simtă mai puţină emoţie sau deloc.

Scăderea intimităţii trăite într-o relaţie apropiată, în special una romantică, are atât o latură pozitivă, cât şi una negativă. Partea pozitivă este că reducerea, intimităţii trăite este rezultatul unei creşteri a legăturii interpersonale: cu alte cuvinte; ea rezultă din faptul că relaţia a devenit mai apropiată. Partenerii sunt asa de conectaţi unul cu celălalt, încât nu recunosc faptul că partenerul lor este acolo, tot aşa cum considerăm aerul pe care îl respirăm un lucru de la sine înţeles, în ciuda importanţei lui de a ne menţine în viaţă. Astfel, relaţia poate fi văzută ca având o cantitate mare de intimitate ascunsă. Partea negativă este că lipsa intimităţii observabile face de multe ori mai dificilă distincţia dintre o relaţie apropiată şi una inexistentă.

Această situaţie este reprezentată în figura 3.5, care exprimă atât nivelul ascunsele intimitate, cât şi pe cel trăit ca o funcţie a traiectoriei în timp a relaţiei. Relaţia care eşuează sau care a eşuat diferă de relaţia de succes mai mult în termeni de intimitate ascunsă decât în termeni de intimitate experimentată sau observabilă.

Din fericire, există căi de a distinge între o relaţie vie şi o relaţie care moare sau a murit. Cea mai evidentă cale este să generăm o anumită întrerupere (o acţiune neprevăzută sau o schimbare în comportament) pentru a activa intimitatea. De exemplu, plecarea partenerului, chiar şi pentru o scurtă perioadă, te poate lămuri în ce grad sentimentele tale pentru el s-au modificat. Sau schimbarea obiceiurilor stabilite, precum o vacanţă neaşteptată, poate fi utilă în evaluarea stării intimităţii într-o relaţie.

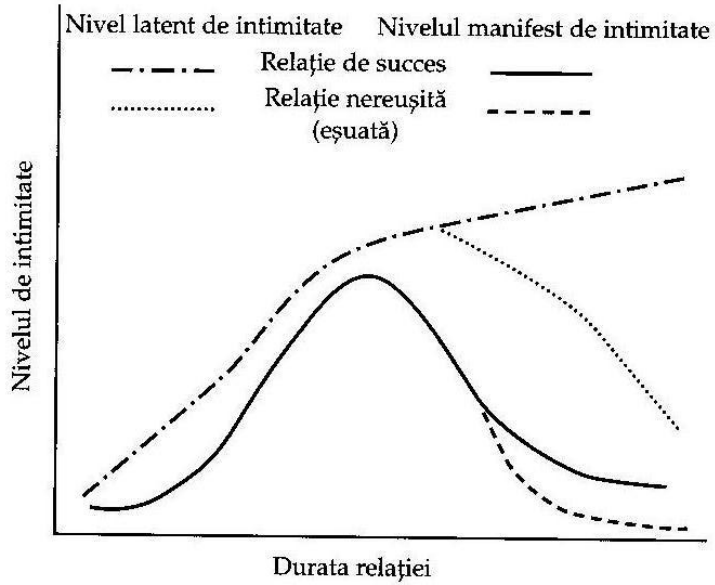

Figura 3.5. Traiectoria intimității în funcție de durata unei relații

Câteodată, numai printr-o intervenţie extremă, intenţionată sau fără intenţie, poţi afla câtă intimitate ai sau ai avut în relaţie. De exemplu, atunci când un partener se îmbolnăveşte grav, partenerul care se simte bine este deseori surprins de intensa lui îngrijorare şi nefericire. Chiar şi partenerii care privesc relaţia ca pe ceva care li se cuvine pot ajunge să realizeze cât de importantă este starea de bine a partenerului pentru ei. Intimitatea era acolo, deşi cuplul nu era conştient de ea. în mod similar, cuplurile care se ceartă şi par a nu se înţelege niciodată pot să fi investit o intimitate considerabilă în relaţie, indiferent de natura acelei intimităţi.[4] Potrivit acestei perspective asupra cursului intimităţii în relaţiile apropiate, este esenţial pentru parteneri să treacă prin întreruperi minore pentru a fi din nou conştienţi de implicarea lor intimă, înainte de a crea o întrerupere majoră precum un divorţ.

Pasiunea

Atunci când Rick a întâlnit-o pe Sally, a simţit dragostea pasională pentru prima dată. Avusese alte relaţii şi un şir de aventuri ocazionale, dar relaţia cu Sally era diferită. Nu se mai simţise niciodată până atunci cu adevărat pasionat şi captivat de o femeie. Sally, la rândul ei, vedea relaţia ca pe o salvare. Tocmai terminase a doua ei relaţie dezastruoasă, iar aceasta era cât se poate de diferită. Rick şi Sally se vedeau zilnic şi făceau dragoste de fiecare dată când se întâlneau. După un timp, relaţia a continuat să fie gratificantă, dar amândoi au simţit cum pasiunea se diminuează. Şi amândoi s-au îngrijorat: ce s-a întâmplat cu pasiunea pe care o simţeau unul pentru altul? Unde a dispărut şi cum putea fi restabilită?

Oricât de mult încercau, nu puteau să o aducă înapoi şi au simţit o dezamăgire acută la pierderea a ceea ce părea odată atât de valoros pentru ei. Traiectoria parcursă de componenta pasiune în relaţiile apropiate este diferită de cea a componentei intimitate. Perspectiva prezentată aici, indicată în Figura 3.6, se bazează pe ceea ce numim teoria proceselor opuse ale motivaţiei dobândite.[5]

Motivaţia trăită (a vrea sau a râvni) faţă de o persoană sau un obiect este o funcţie a două procese subiacente opuse: primul.

66 procesul pozitiv, se dezvoltă rapid, dar se stinge repede; cel de-al doilea proces, negativ sau opus, se dezvoltă destul de greu şi de asemenea este destul de greu de stins. Rezultatul celor două procese conjugate este o traiectorie motivaţională asemănătoare cu cea înfăţişată în Figura 3.6.

Componenta pasiune pare că se alimentează.foarte mult din excitaţia psihologică şi trupească. Mai mult decât atât, cursul ei seamănă cu acela prezis de teoria proceselor opuse. Astfel, această teorie furnizează o bună descriere a traiectoriei în timp a componentei pasiune sau, cel puţin, a aspectelor sale motivaţionale.

Potrivit acestei teorii, aşa cum este aplicată în dragoste, poţi simţi un val de pasiune aproape imediat ce cunoşti o altă persoană faţă de care eşti atras, fizic sau în alt fel. Această excitare pasională creşte repede, dar atinge şi punctul culminant destul de repede.

La apogeul acestei intense excitaţii, o forţă negativă începe să lucreze împotriva pasiunii. Această forţă este importantă pentru echilibrul unei persoane, deoarece poate împiedica persoana să devină dependentă fie de substanţe, fie de persoane. In dragoste, câteodată, previne degenerarea pasiunii (deşi nu întotdeauna, aşa cum o ilustrează crimele pasionale). La culmea excitaţiei, pasiunea pe care o trăieşti începe să se micşoreze; şi, sub influenţa forţei negative, vei ajunge gradat la o stare mai mult sau mai puţin stabilă de *obişnuinţă* a sentimentului faţă de acea persoană sau de acel obiect.

Acum, atât forţele negative, cât şi cele pozitive sunt în echilibru. Dacă ai pierde acea persoană (sau obiect), nu te-ai mai întoarce pur şi simplu la linia de plecare — adică nivelul zero al excitaţiei pasionale pe care o aveai înainte de a întâlni persoana

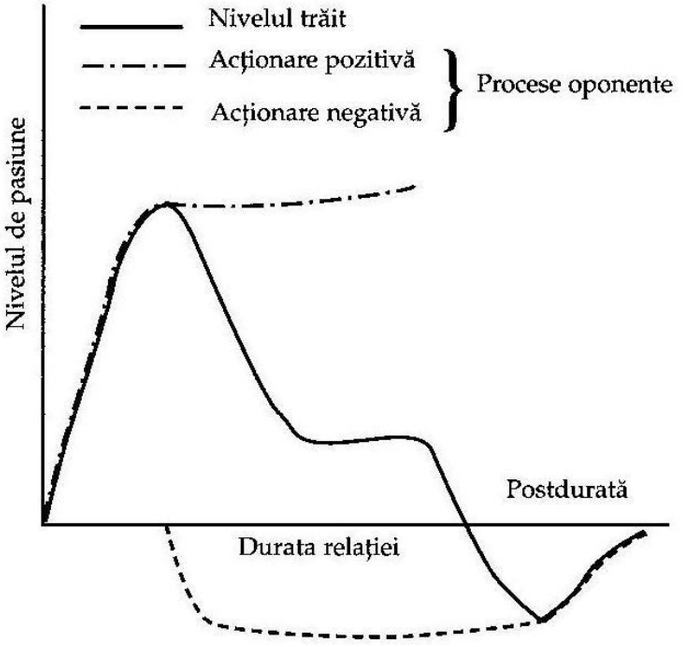

Figura 3.6. Traiectoria pasiunii în funcție de durata relației

sau obiectul. Mai degrabă eşti susceptibil să te afunzi în depresie, remuşcare şi disconfort extrem. Această alunecare rezultă din pierderea forţei pasionale pozitive (persoana sau obiectul nu mai sunt), cuplată cu persistenţa forţei negative (efectele absenţei continuă să fie simţite). Numai treptat efectele forţei negative, care dispare lent, încep să fie mai moderate şi, în cele din urmă, te întorci la starea de la care ai plecat iniţial.

Este folositor să ne gândim la modelul motivaţional în termenii unei adicţii. într-adevăr, asemănarea componentei pasiune a dragostei cu aspectul motivaţional al unei adicţii a făcut ca anumiţi cercetători să se gândească la dragoste ca la o adicţie.[6]

In ceea ce priveşte substanţele adictive precum drogurile, ţigările sau cafeaua, iniţial, o persoană nu are o motivaţie particulară sau nevoie de acea substanţă adictivă. Atunci când începe să folosească acea substanţă care dă dependenţă, rezultatul este că se simte „high" şi, probabil, va începe să folosească mai mult din acea substanţă. Cu un consum crescut însă, începe să se dezvolte obişnuinţa: o cantitate dată din acea substanţă nu mai are acelaşi efect şi nici nu mai produce aceeaşi senzaţie ca înainte. în cele din urmă, o persoană se obişnuieşte atât de mult, încât are nevoie să continue să folosească acea substanţă pentru a preveni sevrajul, cu simptomele sale de depresie, iritabilitate, şi nevoia de acea substanţă. Dacă va înceta sa mai folosească acea substanţă, va urma o perioadă de sevraj foarte dificilă, în care va cunoaşte o varietate de simptome psihologice şi somatice neplăcute. După ce perioada de sevraj se va fi terminat, în cele din urmă, acea persoană se va întoarce la starea sa normală. în ceea ce priveşte pasiunea în relaţii, mulţi oameni constată că fiorul intens al sexului experimentat la începutul relaţiei devine mai moderat şi se transformă de-a lungul timpului, deşi nu neapărat în ceva mai puţin satisfăcător.

Decizia şi angajamentul

Jeanne şi Jim erau extrem de angajaţi în relaţia lor: nimic nu avea prioritate înaintea acestei relaţii. S-au căsătorit la 4 ani după ce s-au cunoscut. Mariajul lor a avut obişnuitele bucurii şi necazuri, cu nişte perioade mai instabile, deoarece slujba lui Jim solicita mutări frecvente, pentru a-i permite să urce în ierarhia companiei. Dar au trecut peste toate. Atunci când Jim a împlinit 60 de ani, au decis că sunt gata pentru o a doua lună de miere. In timpul lunii de miere, au realizat că nici atunci când s-au căsătorit nu îşi dăduseră seama cât de angajaţi erau unul faţă de celălalt. Angajamentul nu mai însemna credinţă în dragostea eternă sau asigurări că relaţia lor va fi pentru totdeauna. Era faptul că erau împreună şi rămâneau împreună în timpurile grele, ca şi în cele bune şi că îşi reconfirmau unul altuia şi lor înşişi că, indiferent ce se întâmplă, relaţia lor a fost şi va fi mereu pe primul loc.

Traiectoria componentei decizie/angajament într-o relaţie apropiată depinde în mare parte de succesul relaţiei (şi viceversa). In general, nivelul de angajament începe de la zero, înainte de a cunoaşte acea persoană, şi apoi creşte. De obicei, dacă relaţia se preconizează a fi una pe termen lung, creşterea angajamentului din componenta decizie/angajament va fi treptată la început, iar apoi va fi accelerată. Dacă relaţia continuă pe termen lung, angajamentul în general se va aplatiza, producând o curbă în formă de S. Dacă relaţia începe să slăbească, angajamentul începe să scadă; iar dacă relaţia eşuează, angajamentul poate dispărea cu desăvârşire. Figura 3.7 înfăţişează grafic traiectoria angajamentului. Ca de obicei, netezimea curbei ipotetice nu ia în consideraţie tribulaţiile multor relaţii. Aşa cum se arată în Figura 3.7, chiar şi cele mai de succes relaţii au perioadele lor mai bune şi mai proaste.

Pentru a concluziona, curbele ce reprezintă gradele de intimitate, pasiune, şi decizie /angajament au oarecum forme diferite —

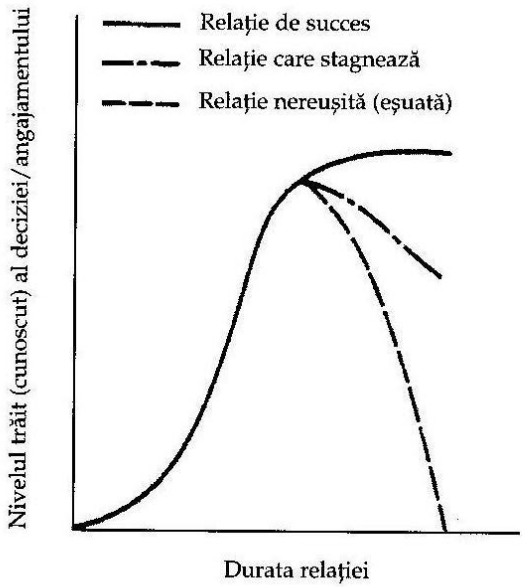

Figura 3.7. Traiectoria deciziei/angajamentului în funcţie de durata relaţiei

diferenţe care pot fi chiar mai mari decât cele arătate aici, din cauza diferenţelor individuale din relaţiile apropiate. Din cauza cursului diferit al componentelor iubirii de-a lungul timpului, relaţiile se pot schimba în timp.

„Fericiţi până la adânci bătrâneţi" nu e nevoie să fie doar o frază dintr-o poveste; dar, dacă e să fie o realitate, trebuie să fie fericire bazată pe configuraţii diferite ale sentimentelor reciproce în diferite perioade ale unei relaţii. Cuplurile care se aşteaptă ca pasiunea şă dureze pentru totdeauna sau intimitatea să rămână neschimbată vor avea parte de o mare dezamăgire. Relaţiile sunt construcţii care se dărăpănează în timp dacă nu sunt întreţinute.şi chiar consolidate. O relaţie nu îşi poate purta singură ele grijă, aşa cum nicio clădire nu poate. Mai degrabă, trebuie şă ne asumăm responsabilitatea de a face din relaţia noastră cea mai bună relaţie posibilă şi să lucrăm în mod constant să o înţelegem, să o construim şi să o reconstruim. Un lucru care ne poate ajuta să ne îmbunătăţim relaţia este şă ştim unde se află. Scala dragostei triunghiulare, descrisă în capitolul 4, ne ajută să facem asta.

Măsurarea triunghiului dragostei

Iubirea, aşa cum este văzută de teoria triunghiulară a dragostei, poate fi măsurată. In acest scop, am dezvoltat o scală care măsoară toate cele trei componente, ceea ce permite partenerilor să ajungă la o mai bună înţelegere a poziţiei pe care se află fiecare într-o relaţie. Scoţând în evidenţă diferenţele dintre iubirile celor doi membri ai cuplului, scala poate să fie una terapeutică, ajutând la indicarea cu precizie a zonelor unde schimbările sunt necesare şi sugerând tipul acţiunilor care pot genera aceste schimbări. Astfel, un cuplu poate fi ajutat să devină mai strâns sau cel puţin adus în punctul în care fiecare parte poate înţelege şi respecta diferenţele celeilalte.

In acest capitol, voi reproduce un chestionar pe care l-am folosit pentru a măsura dragostea — Scala dragostei triunghiulare Sternberg. într-unui din studiile mele, am căutat să validez această nouă scală şi, în acelaşi timp, să validez teoria triunghiulară.[1] Participanţii la acest studiu au fost 101 adulţi din zona New Haven, dintre care 50 de bărbaţi şi 51 de femei, care au răspuns unui anunţ dintr-un ziar local. Spre a fi eligibili pentru acest studiu, participanţii trebuiau să aibă peste 18 ani, să fie în principal heterosexuali şi să fie ori căsătoriţi, ori implicaţi într-o relaţie apropiată cu cineva. De asemenea, nu trebuia să fi participat la vreunul din experimentele noastre anterioare. Marja de vârstă a participanţilor a fost între 18 şi 71 de ani, cu o medie de vârstă de 31 de ani. Durata relaţiilor apropiate a variat între 1 şi 42 de ani, cu o medie de 6,3 ani.

Scala dragostei triunghiulare Sternberg *Instrucţiuni*

Spaţiile goale reprezintă persoana cu care ai o relaţie. Evaluează fiecare afirmaţie de două ori pe o scală de 1 la 9, unde 1 = „deloc", 5 = „moderat", 9 = „în cel mai înalt grad". Foloseşte punctele intermediare ale scalei pentru a indica nivelurile intermediare ale sentimentelor.

Prima evaluare ar trebui să reprezinte măsura în care acea afirmaţie ar trebui să fie *caracteristică* pentru relaţia ta. Cu alte cuvinte, în ce măsură poţi spune că această afirmaţie reflectă felul în care te simţi în relaţia ta? Cea de-a doua evaluare ar trebui să reprezinte măsura în care acea afirmaţie este *importantă* pentru relaţia ta. Cu alte cuvinte, în ce proporţie crezi că este important ca tu să simţi în felul acesta, indiferent de felul în care simţi cu adevărat?

Intimitatea

1. Sprijin în mod activ starea de bine a lui ____.
2. Am o relaţie caldă cu ___ .
3. Pot să contez pe____ în perioadele dificile.
4. ___ poate să conteze pe mine în perioadele grele.

5. Sunt dispus să mă împart pe mine şi posesiunile mele cu

6. Primesc un suport emoţional considerabil din partea lui

7. Ii dăruiesc un suport emoţional considerabil lui_____ .
8. Comunic bine cu____ .
9. Il preţuiesc pe ____ foarte mult în viaţa mea.
10. Mă simt apropiat de ____ .
11. Am o relaţie confortabilă cu____ .
12. Simt că într-adevăr îl înţeleg pe ____ .
13. Simt că ___ mă înţelege cu adevărat.
14. Simt că într-adevăr pot să am încredere în____ .
15. Ii împărtăşesc lui ___ informaţii profund personale despre mine.

Pasiunea

16. Simpla vedere a lui____ mă excită.
17. Constat că mă gândesc frecvent la ____ în timpul zilei.
18. Relaţia mea cu ___ este foarte romantică.
19. Il găsesc pe ____foarte atractiv.
20. Il idealizez pe ____.
21. Nu-mi pot imagina că altcineva mă poate face mai fericit decât mă face _____.
22. Prefer să fiu cu ___ decât cu oricine altcineva.
23. Nu este nimic mai important pentru mine decât relaţia mea cu____ .
24. Imi face plăcere în mod deosebit să am contact fizic cu

25. Este ceva aproape „magic" în relaţia mea cu

26. Il ador pe ____.
27. Nu-mi pot imagina viaţa fără ____.
28. Relaţia mea cu____este pasională.
29. Atunci când văd filme romantice şi atunci când citesc cărţi romantice, mă gândesc la ____.
30. Fantasmez în legătură cu____ .

Angajamentul

31. Ştiu că ţin la____ .
32. M-am angajat să îmi păstrez relaţia cu ____.
33. Datorită angajamentului pe care îl am faţă de____ , nu aş lăsa pe nimeni să intervină între noi.
34. Am încredere în stabilitatea relaţiei mele cu____ .
35. Nu aş putea să las nimic să intervină în calea angajamentului meu cu____ .
36. Mă aştept ca dragostea mea pentru ____ să dureze până la sfârşitul vieţii mele.
37. Voi simţi mereu o responsabilitate puternică faţă de

38. Privesc angajamentul meu faţă de____ drept unul solid.
39. Nu-mi pot imagina că voi sfârşi vreodată relaţia cu ____.
40. Sunt sigur de dragostea mea pentru ____ .
41. Văd relaţia mea cu____ drept una permanentă.
42. Văd relaţia mea cu____ ca pe o decizie bună.
43. Am un sentiment de responsabilitate faţă de ____ -
44. Plănuiesc să îmi continui relaţia alături de ____ .
45. Deşi ____ este o persoană dificilă, rămân angajat în această relaţie.

Explicarea itemilor din scala dragostei triunghiulare

Itemii de la 1 la 15 sunt pentru măsurarea componentei intimitate; cei de la 16 la 30 sunt pentru măsurarea componentei pasiune, cei de la 31 la 45, pentru măsurarea componentei decizie/angajament. Pentru a obţine scorul tău, adună evaluările pentru fiecare dintre subscale şi împarte rezultatul la 15. Aceasta îţi va da o evaluare medie pentru fiecare item. (în scala folosită în afara contextului acestei cărţi, itemii apar într-o ordine aleatorie, şi nu în jurul unei componente, aşa cum sunt aici.)

Informaţiile normative pentru scala dragostei triunghiulare

Aici se găsesc câteva informaţii normative pe care le-am colectat. Sunt prezentate date separate pentru caracteristicile şi importanţa lor. In mod ideal, o afirmaţie dată este specifică unei relaţii în aceeaşi măsură în care este şi importantă pentru relaţie. Cu cât este mai mare discrepanţa, cu atât potenţialul pentru nefericire este mai mare.[2]

Specificitatea

„In ce măsură este specifică descrierea în fiecare afirmaţie despre relaţia ta?"

	Intimitate	Pasiune	Angajament
Mare	8,6	8,2	8,7
Medie	7,4	6,5	7,2
Mică	6,2	4,9	5,7

Importanţa

„In ce măsură este importantă descrierea în fiecare afirmaţie despre relaţia ta?"

	Intimitate	Pasiune	Angajament
Mare	9,0	8,0	8,8
Medie	8,2	6,8	7,6
Mica	7,4	5,4	6,5

Scorurile mari reprezintă aproximativ 15% din totalul scorurilor, iar scorurile mici alte 15 procente.

Ce am descoperit folosind această scală

In studiul nostru, diferenţele dintre sexe nu au fost semnificative.

Am folosit tehnica statistică a analizei factoriale pentru a determina dacă structura de bază a chestionarului a fost ceea ce aşteptam. Cu alte cuvinte, deşi teoria identifică intimitatea, pasiunea şi decizia/angajamentul drept componente majore ale dragostei, nu există garanţie că aceste trei componente sunt singurele sau că evaluările făcute de oameni atunci când au completat chestionarul vor fi în acord cu structura sugerată de teorie. Analiza factorială furnizează o modalitate de a determina dacă chestionarul măsoară într-adevăr aceste trei componente sau altceva.

Analiza factorială, atât cea a evaluării specificităţii, cât şi cea a evaluării importanţei, dezvăluie trei factori ce corespund

angajamentului, pasiunii şi intimităţii (ordinea indicând puterea factorilor). Marea majoritate a itemilor au măsurat ceea ce se presupunea că ar trebui să măsoare. Deşi itemii au funcţionat bine în general, unii dintre ei (cincisprezece din patruzeci şi cinci) nu s-au potrivit perfect cu tiparul prezis de teoria triunghiulară.

De asemenea, am rugat participanţii la studiul nostru să evalueze satisfacţia pe care le-o dau relaţiile lor apropiate. Am aflat că scorurile la intimitate şi pasiune prezic cel mai bine satisfacţia, urmate de cele privind angajamentul. Intimitatea, în special, a prezis satisfacţia cel mai bine în termeni de fericire, apropiere, recompensă şi stare de bine a relaţiei, şi nu pentru că scala satisfacţiei punea accentul pe această componentă mai mult decât pe alta.

Pe scurt, acestea şi alte informaţii, mai tehnice, au furnizat un suport destul de bun pentru teoria triunghiulară a dragostei. Datele puteau să nu sprijine teoria, desigur: analiza factorială putea să susţină o altă teorie (sau niciuna), iar componentele teoriei puteau să eşueze în prezicerea satisfacţiei în relaţii. Dar, de fapt, datele au ajutat teoria. Teoria este nu numai plauzibilă din punct de vedere intuitiv, ci are sens şi în termenii datelor empirice. Prin urmare, putem folosi teoria şi scala cu o anumită încredere, pentru înţelegerea dragostei în relaţiile apropiate, recunoscând că nici aceasta şi nici o altă teorie despre dragoste nu va răspunde la toate întrebările posibile despre iubire. Pentru a înţelege mai bine sensul dragostei, trebuie să privim către istoria sa, lucru pe care îl vom face în partea a II-a a cărţii.

PARTEA a II-a

Ţintirea săgeţii lui Cupidon. Dragostea pe parcursul mai multor generaţii

Preistoria dragostei

Teoria evoluţionistă a fost aplicată pentru prima dată, desigur, la organismele biologice.[1] O întrebare fundamentala ridicată de acea teorie este cum au luat naştere fiinţele umane. Concepţia evoluţionistă este că, printr-un proces natural de selecţie naturală, organismele care au fost în stare să se adapteze la mediu au supravieţuit şi s-au reprodus, iar organismele care nu au fost în stare sa se adapteze şi-au aflat sfârşitul înainte de a apuca să se reproducă.

De-a lungul timpului, forţele selecţiei au favorizat anumite gene, în defavoarea altora. Noi tipuri de organisme au evoluat prin mutaţii aleatorii esenţiale, multe dintre ele îngreunând capacitatea organismelor de a se adapta. Dar o dată la un număr[1] mare de ani, avea loc o mutaţie favorabilă, oferind mutantului un avantaj faţă de celelalte specii existente. In cele din urmă, oamenii au evoluat şi au fost înzestraţi în mod favorabil pentru a se adapta la mediu.

In secolul al XlX-lea, s-au făcut încercări de aplicare a teoriei evoluţioniste atât în domeniul biologiei, cât şi în cel social, dar „darwinismul social" s-a dovedit a fi nimic mai mult decât o

82 apologie a ordinii sociale existente.[2] Cu o contribuţie neînsemnată, mişcarea a murit.

In decursul ultimelor două decenii, s-au făcut noi încercări de a adapta teoria evoluţionistă la tărâmul social, în general, şi la relaţii, în special. Mai mulţi partizani ai acestui punct de vedere au propus descrieri de tip evoluţionist ale dragostei şi ale atracţiei.[3]

Potrivit acestei viziuni, dragostea adultă este rezultatul a cel puţin trei tendinţe principale.

Prima dintre tendinţe este nevoia pruncului de a fi protejat de părinţii lui sau de înlocuitorii acestora. Părinţii trebuie să dea dovadă *de angajament* faţă de copil, cea de-a treia componentă importantă a teoriei triunghiulare a dragostei. Funcţia evoluţionistă a angajamentului este în primul rând protecţia faţă de prădători; oamenii — fie că sunt copii sau adulţi — tind săcauţe ataşamentul mai ales atunci când sunt oarecum ameninţaţi din exterior. De exemplu, în războaie, naţiunile asediate îşi caută aliaţi; oamenii care sunt ameninţaţi de acţiuni în instanţă caută avocaţi sau alţi susţinători; în familii, atunci când un membru este cumva asediat, familia se uneşte deseori în jurul membrului la necaz, chiar dacă, în trecut, nu au fost apropiaţi în mod deosebit. Tragedia poate aduce laolaltă atât cupluri, cât şi familii, deşi stresul puternic poate de asemenea să despartă un cuplu sau o familie.

Un teoretician sugerează că există o analogie strânsă între ataşamentul pe care John Bowlby 1-a studiat la copii şi ataşamentul care poate fi observat în cadrul iubirilor adulte.[4] Bowlby a observat tendinţa copiilor să caute prezenţa — să se ataşeze — mamei, văzută ca o sursă de securitate şi ca un adăpost de suferinţă. Potrivit acestui punct de vedere, copiii îşi imprimă imaginea părinţilor în minte, ataşându-se de ei într-un fel în care nu o vor face niciodată cu alţi adulţi; mai târziu, atunci când aceşti copii devin adulţi, tind să îşi caute „iubiţi care să semene cu părinţii lor sub anumite aspecte critice. Oamenii pot fi susceptibili în special la imprintingul vizual, astfel încât pot chiar să caute parteneri care să semene din punct de vedere fizic cu părintele de sex opus, într-o manieră semnificativă. Practic, viitoarele niveluri şi tipuri de *intimitate* ale oamenilor — cea de-a treia componentă a teoriei triunghiulare a dragostei — sunt parţial determinate în copilărie.

Cea de-a doua tendinţă de baza — din anumite puncte de vedere, reversul medaliei — este cea de protecţie parentală. Oamenii pot căuta nu numai să fie protejaţi de partenerii lor, dar şi să-i protejeze. De aceea, bărbaţii sunt atraşi adeseori de femei care, în anumite aspecte, seamănă cu bebeluşii, cu ochi mari şi pielea fină. Aceşti bărbaţi îşi descriu iubitele ca fiind drăguţe şi drăgălaşe, folosesc nume de alint diminutivale şi deseori vorbesc cu ele ca şi cu bebeluşii atunci când îşi manifestă afecţiunea. Femeile, de asemenea, de multe ori se bucură de aspectele jie^băieţel" ale iubitului sau soţului şi folosesc diminutive pentru a-i apela. Funcţia evoluţionistă este protecţia care i se oferă celuilalt şi, astfel, oricărui copil ce rezultă din relaţie. Acest tip de protecţie depinde de *angajamentul* unui individ de a fi alături de celălalt indiferent ce s-ar întâmpla.

Cea de-a treia tendinţă este sexuală şi deci cea mai strâns legată de componenta *pasiune* a teoriei triunghiulare a dragostei. Imprintingul sexual se poate dezvolta în jurul vârstei de 3-4 ani. In general, dar nu întotdeauna, acest imprinting are loc după un membru de sex opus. Dar, pe termen lung, imprintingul pentru femei şi pentru bărbaţi nu rezidă neapărat în comportamente asemănătoare faţă de sexul opus.

Bărbaţii, în special, pot fi înclinaţi spre legăturile sexuale pasionale pe termen scurt. In alegerea partenerelor sexuale, aceştia pot avea tendinţa să fie mai putini selectivi,decât femeile, deoarece ei pot să-şi răspândească genele relativ uşor în urma legăturilor sexuale şi pot continua să o facă aproape de-a lungul întregii lor vieţi adulte. Miza lor cea mai bună este să aleagă femei care să le poarte copiii — femei care sunt într-o stare de sănătate bună, care au ca atuuri atractivitatea şi tinereţea. Femeile tind să fie mai selective, pentru că ele au posibilităţi limitate de a-şi răspândi genele. Ele au o singură perioadă de ovulaţie pe lună, asta înainte de a se instala menopauza, şi, în plus, nu pot fi lăsate însărcinate decât o dată într-o perioadă de circa un an; însă aproape că nu există o limită a numărului de femei pe care un bărbat le poate fecunda, chiar într-o perioadă scurtă de timp. Pentru femei, având în vedere posibilităţile lor limitate, cea mai bună miză în a avea cei mai reuşiţi copii — din punct de vedere genetic — este de a a fi foarte atente în alegerea bărbatului cu care să se împerecheze şi, de asemenea, de a alege cu grijă momentul ideal pentru asta. Sunt deci mai înclinate să aleagă bărbaţi mai în vârstă, care şi-au demonstrat abilitatea de a achiziţiona resurse pe care să le cheltuiască pentru ele şi progenitura lor. Sunt de asemenea înclinate să aleagă bărbaţi în al căror angajament faţă de ele şi progenitura lor au încredere.

Civilizaţia noastră actuală (cel puţin în Vest) încurajează, şi în general, din punct de vedere legal, nu permite decât un angajament marital (la vremea stabilită) — monogamia. Două forţe — un simţ al moralităţii şi al cinstei şi condiţii stabile de viaţă pentru părinţi şi copii — ne propulsează în această direcţie. De exemplu, copiii au un mediu de viaţă mai stabil într-un aranjament de tip marital decât atunci când sunt mutaţi peste tot cu un părinte, de la un iubit la altul.

Funcţia fundamentală a dragostei de tip romantic este, din-tr-un punct de vedere evoluţionist, de a propaga speciile, prin intermediul legăturilor sexuale. Dragostea de tip romantic (intimitate plus pasiune), de obicei, nu durează mult: dacă acestea sunt singurele forţe care ţin cuplul împreună, ar fi probleme într-adevăr în asigurarea unui mediu de creştere care să le permită copiilor să se dezvolte la potenţialul maxim. Dragostea de tip parteneriat de viaţă (intimitate plus angajament) sau doar simpatia pură ajută adesea un cuplu să rămână împreună şi să aducă pe lume copii, după ce dragostea de tip romantic s-a stins. Dar legăturile pe termen lung pot să nu fie, din punct de vedere evoluţionist, starea firească a fiinţelor umane. într-adevăr, anumite cupluri decid să se despartă atunci când copiii sunt oameni în toată firea.

Marea dragoste necondiţionată pentru copiii noştri este explicată de teoria evoluţionistă în termenii nevoii mai mari de părinţi a copiilor mici decât a adulţilor. într-adevăr, pentru unii părinţi cel puţin, ceva din caracterul necondiţionat al dragostei păleşte pe măsură ce copiii cresc şi nu mai sunt dependenţi în mod critic de părinţi.

Teoria evoluţionistă este o încercare cutezătoare de a plasa dragostea într-un cadru biologic clar. In mod evident, nu răspunde la toate întrebările despre dragoste. în acelaşi timp, furnizează răspunsuri la întrebări la care nicio altă teorie despre dragoste nu a reuşit să răspundă: de exmplu, de ce iubirea pentru copiii mici tinde să aibă un anumit caracter necondiţionat, care lipseşte în alte iubiri; şi de ce ni se par copiii drăguţi, chiar dacă, după anumite standarde, ei pot părea urâţi. Ţine în mod

evident de supravieţuirea speciei faptul că oamenii consideră copiii drăguţi mai degrabă decât urâţi.

David Buss a sugerat opt scopuri ale manifestărilor de iubire care se bazează pe evoluţie, toate ducând la un succes crescut al reproducerii.[5]

1. *Etalarea resurselor.* Succesul reproductiv va fi unul sporit în măsura în care atât bărbatul, cât şi femeia pot găsi un partener care să angajeze cât mai multe resurse. în multe societăţi, o resursă majoră a bărbaţilor este succesul lor financiar, care ajută la asigurarea bunăstării oricărui urmaş al cărui tată vor fi. O resursă majoră pentru femei este atracţivitatea lor, care, cercetările au arătat, generează pasiune şi contribuie la mărirea prestigiului bărbaţilor.

2. *Exclusivitatea: fidelitatea şi păzirea partenerului.* La multe dintre specii, bărbatul şi femeia se păzesc reciproc de interesele sexuale şi de pasiunea unor terţi — din nou, cu un motiv evoluţionist. Femeia are un interes propriu în a împiedica bărbatul să aibă copii cu alte femei, ca nu cumva progeniturile sale să fie private de resursele cu care bărbatul s-a angajat deja în relaţie. Bărbatul are un interes propriu în a-şi păzi femeia, deoarece, dacă ea ar rămâne însărcinată cu un alt bărbat, acest lucru ar afecta propria progenitură. Bărbatul ar putea de asemenea să ajungă să asigure resursele progeniturii altuia. Prin urmare, fidelitatea corespunde cadrului evoluţionist.

3. *Ajutorul reciproc şi protecţia.* Din moment ce progeniturile sunt dependente de părinţii lor pentru a le asigura îngrijire, creştere şi multe ale feluri de susţinere, ele beneficiază de faptul că părinţii se sprijină şi se apără unul pe altul.

4. *Angajament şi căsătorie.* Având în vedere rata divorţului atât de ridicată, la întrebarea de ce s-ar mai obosi cineva să se căsătorească, există din nou un răspuns dat de evoluţionism. Copiii din familii stabile sunt mult mai susceptibili de a supravieţui. Desigur, o casă cu doi părinţi poate fi mai instabilă şi mai agitată decât una cu un singur părinte, dar căsătoriile sunt o asigurare că ruperea angajamentului, urmată de despărţirea drumurilor, nu va fi iniţiată dintr-un capriciu. într-adevăr, aproape toate societăţile au obiceiuri şi legi care fac despărţirea oarecum dificila.

5. *Trăirile de tip sexual.* în mod evident, raporturile sexuale şi pasiunea sunt necesare pentru ca reproducerea să aibă loc.

6. *Reproducerea.* De vreme ce, dintr-un punct de vedere evoluţionist, scopul raporturilor sexuale şi al pasiunii este reproducerea speciilor, reproducerea este un scop apropiat manifestărilor dragostei.

7. *Impărţirea resurselor.* împărţirea resurselor poate fi văzută ca o formă de angajament mutual, protecţie şi sprijin, prin faptul că sporeşte calitatea mediului în care este crescut copilul.

8. *Investiţia parentală.* Angajamentul parental faţă de copii şi investiţia în aceştia sunt necesare pentru ca ei să prospere şi, în mod esenţial, să aibă la rândul lor succes în reproducere.

Scopurile de mai sus scot în evidenţă faptul că, dintr-un punct de vedere evoluţionist, bărbaţii şi femeile vor, aparent, lucruri diferite de la o relaţie. Ce vrea, mai exact, fiecare? Un studiu al lui David Buss, împreună cu 50 de colaboratori din toată lumea, descoperă similitudini surprinzătoare.[6] In general, femeile vor de la bărbaţi putere financiară, statut social, maturitate, ambiţie şi hărnicie, securitate, stabilitate, inteligenţă, compatibilitate, mărime şi forţă, sănătate bună, dragoste şi angajament. Bărbaţii vor tinereţe, frumuseţe fizică, formă armonioasă

a corpului, castitate şi fidelitate. Este important de adăugat, pe de altă parte, că ceea ce vor bărbaţii într-o relaţie ocazională pare a fi diferit de ceea ce vor de la o relaţie pe termen lung, fapt recunoscut atât de-a lungul istoriei, ca şi în zilele noastre.[7] In special, fidelitatea şi castitatea sunt mai puţin importante în căutarea relaţiilor pe termen scurt decât în cele pe termen lung. Prin urmare, bărbaţii par să pună accentul pe elementele legate de pasiune, pe când femeile pun accentul mai mult pe elementele legate de angajament.

Nu toţi oamenii de ştiinţa acceptă teoria evoluţionistă, desigur. O justificare alternativă a faptelor este că modesta condiţie socială şi nu apartenenţa la sexul feminin determină indivizii să îşi dorească acele lucruri pe care teoria evoluţionistă sugerează că şi le-ar dori femeile. Potrivit acestui punct de vedere, pentru că femeile au un statut mai dezavantajat, ele vor acele lucruri care le vor asigura un statut mai înalt Dacă bărbaţii ar avea un statut social mai scăzut, ei ar căuta la femei aceleaşi lucruri pe care femeile le caută de obicei la bărbaţi.[8] Dovezile în sprijinul acestei ipoteze sunt amestecate. Pe de o parte, există anumite dovezi că, până şi în culturile în care femeile au un statut mai înalt, acestea vor aceleaşi lucruri pe care le vor femeile care au o condiţie mai precară.[9] Pe de altă parte, există de asemenea dovezi că femeile cu un statut social înalt au într-adevăr preferinţe deosebite, arătând mai puţin interes pentru bani decât o fac femeile cu un statut inferior.[10] In plus, s-a demonstrat că statutul influenţează multe tipuri de interacţiuni. De exemplu, în general, bărbaţii tulbură viaţa femeilor de mai multe ori decât o tulbură femeile pe-a bărbaţilor. Dar, să presupunem că inversăm situaţia în care bărbaţii sunt mai puternici decât femeile. Se face că, în acest caz, femeile tulbură viaţa bărbaţilor de mai multe ori decât o fac bărbaţii cu cea a femeilor.[11] In mod clar, puterea,contează.

Sunt alte aspecte de interes în datele privind diferenţele dintre bărbaţi şi femei. De exemplu, diferenţele dintre ceea ce vor bărbaţii şi ceea ce îşi doresc femeile par a fi mai mari în ceea ce priveşte ceea ce spun oamenii că vor faţă de ceea ce arată prin comportamentul lor.[12] Cu alte cuvinte, ceea ce oamenii spun şi ceea ce fac poate să difere, iar diferenţele pot fi mai mari în cazul lucrurilor afirmate.

Un alt studiu ingenios a examinat preferinţele femeilor şi ale bărbaţilor în zone geografice unde rata de îmbolnăvire era mai mică sau mai mare. Potrivit unei teorii, nu atractivitatea în sine este ceea ce contează pentru bărbaţi sau femei, ci, mai degrabă, atractivitatea ca o garanţie a absenţei unei boli. In ţările cu o rată mare a îmbolnăvirilor, atractivitatea ar trebui să fie în mod deosebit importantă, din cauza probabilităţii ca indivizii să fie purtători de boli care să interfereze cu potenţialul lor succes reproductiv. în zonele cu un nivel mai scăzut de îmbolnăvire, atât bărbaţii, cât şi femeile ar trebui să pună mai puţin preţ pe atracţia fizică. Este exact ceea ce s-a descoperit în urma acestei cercetări[13]. Desigur, folosirea atracţiei fizice drept garant al absenţei unei boli poate că a mers în vremurile îndepărtate sau chiar în trecutul recent, dar funcţionează destul de slab în era SIDA.

Juriul încă deliberează dacă evoluţia, sau statutul, sau orice altceva este cel care produce tiparele de caracteristici pe care le observăm de obicei la bărbaţi sau la femei. Să ne întoarcem acum la efectele pe care le are cultura, atât în ceea ce priveşte preferinţele de împerechere, cât şi în ceea ce semnifică dragostea pentru noi. Capitolul 6 are în vedere aceste chestiuni.

CAPITOLUL 6

Istoria iubirii dezvăluită prin intermediul culturii*

De ce au încercat oamenii timp de nenumărate generaţii să definească dragostea? De ce, când poţi pur şi simplu să te uiţi în dicţionar: „Dragoste, s. 1: afecţiune puternică, 2: ataşament călduros, 3: atracţie bazată pe dorinţa sexuală, 4: persoana iubită, 5: plantă erbacee cu frunze în formă de lance.

Acum ştii de ce majoritatea oamenilor nu se deranjează să caute într-un dicţionar. Definiţiile dragostei au părut dintotdeau-na a fi versiuni incomplete şi seci ale unor experienţe uneori explozive, lucru ce ar putea face pe toată lumea să se întrebe dacă autorul definiţiei din dicţionar a fost vreodată îndrăgostit. Dacă da, în mod sigur nu s-a folosit de experienţa proprie pentru a scrie definiţia din dicţionar.

Pe de o parte, dragostea implică întotdeauna o combinaţie de intimitate, pasiune şi angajament. Pe de altă parte, felul în care aceste componente se manifestă în vremuri şi locuri diferite poate varia, chiar surprinzător de mult.

* Acest capitol a fost scris în colaborare cu An ne E. Beall. Ideile au ca punct de plecare lucrarea lui A.E Beall & R.]. Sternberg, Construcţia socială a dragostei. *Jurnalul relaţiilor socaile şi personale, 12* (1995), 417-438.

De exemplu, într-un anumit timp şi loc, un individ poate considera relaţiile sexuale ale partenerului cu o terţa persoană ca fiind echivalente cu o renegare a angajamentului marital şi ca pe un temei pentru divorţul imediat; într-un alt timp şi loc, aceeaşi faptă e posibil să nu aibă nicio semnificaţie particulară şi poate fi văzută ca fiind total irelevantă pentru angajamentul marital.

Intr-o anumită epocă şi regiune, faptul că un bărbat îi mărturiseşte unei femei pasiunea lui nemuritoare pentru ea şi îi propune apoi să facă dragoste cu ea imediat ce este disponibilă poate fi văzut ca un preludiu la un angajament serios şi de durată; într-o altă epocă şi regiune, poate fi motivul unei acţiuni în instanţă sau, cel puţin, al unei acţiuni disciplinare împotriva bărbatului respectiv.

Pasiunea şi angajamentul pot fi elemente importante ale dragostei, dar manifestarea lor în situaţiile de mai sus arată că ceea ce este considerat acceptabil ca expresie a acestora poate varia destul de mult în funcţie de timp şi loc.

Felul în care dragostea este văzută reflectă întotdeauna un timp şi spaţiu specifice şi, în mod special, funcţiile pe care dragostea romantică le îndeplineşte şi pe care se presupune că ar trebui să le îndeplinească acolo. Alte întrebări care necesită un răspuns sunt: „De ce este diferită dragostea de-a lungul epocilor şi culturilor?" sau, poate: „Care este funcţia dragostei pentru o anumită cultură?"

Dragostea ca idee construită social

Abordarea constructivismului social

Dragostea este un construct social. Dar ce este un „construct social"? Un construct social se referă la ideea că nu există nicio realitate care să fie trăită simultan de toţi oamenii.[1] Societăţi şi culturi diferite au propriile şi unicele lor înţelegeri şi viziuni asupra lumii, sunt folositoare pentru oamenii care interacţionează în cadrul acelei societăţi. Deşi ele definesc, de obicei, dragostea în termeni ce combină intimitatea, pasiunea şi angajamentul sau anumite submulţimi ale acestor elemente, combinaţiile diferă foarte mult de-a lungul timpului şi spaţiului.

Adepţii constructivismului social se diferenţiază de alţi teoreticieni prin credinţa lor ca oamenii îşi contruiesc percepţiile despre lume în mod activ şi că se folosesc de cultură pentru a-i ghida să facă asta. Perspectiva constructivismului social este aceea că oamenii nu sunt recipiente pasive ale evenimentelor care au loc în mediul care îi înconjoară. Mai degrabă, oamenii — şi în mod deosebit societatea umană — sunt angajaţi în mod activ în determinarea „binelui" şi „răului", „moralului" şi „imoralului". Astfel, culturile construiesc informaţia socială tot timpul.

Cultura este un concept important în abordarea construcrivist-socială. Culturile specifice le furnizează oamenilor un sistem de cunoştinţe pe care le numim „bun simţ", pe care îl folosim pentru a ne ghida în lume. In acest fel, masculul înflăcărat de care am vorbit mai devreme poate fi văzut într-un anumit timp şi loc drept o potenţiala pereche, iar în altul ca un individ acuzat de hărţuire sexuală. Ceea ce este privit ca o interpretare de „bun simţ" variază. Astfel, culturile le oferă oamenilor un set de lentile prin care ei pot înţelege mediul în care trăiesc. Viziunea asupra lumii este influenţată de aceste lentile culturale. Scopul socializăm este de a învăţa copiii cum sa folosească „lentilele" pe care le foloseşte restul culturii. Aceste lentile sunt importante deoarece ele furnizează oamenilor înţelegeri similare ale lumii şi pentru că le oferă o cale de a interpreta informaţiile ambigue.

Abordarea social-constructivistă a fost aplicată în variate aspecte ale comportamentului uman precum sexualitatea, relaţiile şi emoţiile.[2] De exemplu, conceptul modern de „doliu" este construit social diferit de-a lungul timpurilor.[3] Conceptul vestic modem de „doliu" este că trebuie să „perlaborezi" moartea cuiva şi că trebuie „să-i dai drumul" persoanei iubite. In era romantică însă, mulţi oameni îşi păstrau vii sentimentele faţă de cei care muriseră, iar răspunsul lor faţă de moartea persoanei iubite era considerat perfect normal.

Şi în domeniul sexualităţii, culturile au moravuri diferite. Practicile sexuale sunt interpretate şi reinterpretate de-a lungul culturilor, ceea ce explică de ce anumite activităţi au dobândit sensuri aşa de diferite de-a lungul timpului.[4] Sunt relaţiile sexuale anale dezgustătoare, erotice sau indiferente? Nu există un răspuns unic: totul depinde de timp şi de loc şi, de asemenea, de indivizii specifici care judecă un act de acest fel.

In privinţa dragostei, perspectiva constructivismului social este că societăţile diferă în înţelegerea pe care o dau naturii dragostei, în perioade distincte, culturile au definit dragostea destul de diferit. In unele vremuri, oamenii au crezut că dragostea include o componentă sexuală, pe când în altele au crezut că este o experienţă nobilă, asexuală.[5] In ultimele două secole, dragostea a devenit o fundaţie pentru căsătorie, ceea ce este un progres

relativ recent.[6] în trecut, chiar şi în zilele noastre în multe culturi, căsătoriile sunt aranjate fără a se lua în considerare dacă cei doi membri ai cuplului, care îşi iau angajamentul, vor putea eventual să trăiască intimitatea şi pasiunea unul faţă de celălalt.

In mod tipic, culturile recunosc mai multe feluri de experienţe ale dragostei. Culturile pot varia însă prin felul în care privesc aceste experienţe şi prin experienţele pe care le consideră ideale sau măcar acceptabile. De exemplu, ele pot fi diferite în ceea ce priveşte înţelegerea a cum şi unde se produce dragostea oarbă sau persoana de care se va îndrăgosti nebuneşte cineva. Culturile pot de asemenea să nu cadă de acord asupra respectabilităţii anumitor sentimente pe care oamenii le au unii faţă de alţii.

Intr-o cultură foarte represivă, trăirile sexuale pasionale pot fi recunoscute, dar văzute ca pe un rău necesar. Intr-o cultură permisivă, trăirile sexuale pasionale pot fi preţuite şi încurajate. Nu există vreo atitudine absolut bună sau absolut greşită în ceea ce le priveşte.

Anumite concepţii despre dragoste

Istoria conceptului de dragoste demonstrează cât de mult se poate schimba un concept, chiar şi într-o perioadă scurtă de timp. De exemplu, în Grecia antică, mulţi oameni credeau că dragostea adevărată era cea care se petrecea între un bărbat adult şi un băiat adolescent.[7] Bărbaţii greci erau adesea plini de dispreţ faţă de soţiile lor. Adolescenţii de sex masculin, în schimb, erau consideraţi foarte atrăgători şi demni de dragostea unui bărbat mai în vârstă. Pasiunea şi chiar intimitatea, două dintre componentele teoriei triunghiulare a dragostei, erau direcţionate către aceşti adolescenţi într-o mai mare măsură decât faţă de soţiile lor (un fapt care nu a fost explicat prea bine de teoriile evoluţioniste).

O analiză a inscripţiilor de pe nişte vase dintr-o perioadă antică (530-450 î.e.n.) a dezvăluit că, din 925 de inscripţii erotice, 91% au fost scrise de un bărbat pentru un alt bărbat.[8] Bărbaţii tineri erau atât de idealizaţi, încât bărbaţii adulţi alegeau gimnaziul băieţilor ca loc de întâlnire, pentru a putea urmări băieţi seminuzi angajaţi în activităţi sportive.[9] Bărbaţii au devenit interesaţi şi de femei din punct de vedere romantic, dar nu nevestele erau cele care le stârneau pasiunea.[10] Bărbaţii au devenit interesaţi de relaţia înalt stereotipizată şi comercializată pe care o puteau avea cu o prostituată cu un preţ foarte mare, numită hetairă.[11]

Din nefericire, se ştie foarte puţin despre viaţa sexuală a femeilor din Grecia antică, deoarece există puţine mărturii scrise ale vieţii şi iubirii lor. Majoritatea femeilor nu erau educate la fel de mult sau la fel de bine precum bărbaţii. Puţine femei ştiau să scrie şi să citească, iar majoritatea trăiau separate de bărbaţi.[12]

Anumiţi istorici care au analizat recent viaţa femeilor în Grecia antică au sugerat că e posibil ca femeile să fi fost obiectul iubirii mai des decât s-a crezut iniţial. De exemplu, un cercetător care a analizat variate comedii greceşti susţine că dragostea bărbaţilor pentru femei a fost poate cel puţin im ideal, deşi nu unul transpus prea bine în fapte.[13]

In secolul al XlX-lea, idealul multor victorieni a fost dragostea dintre o femeie şi un bărbat, dar o dragoste în primul rând asexuată şi pe baza unui angajament. Victorienii erau înclinaţi sa creadă că sexul marital era un rău necesar, dar unul consumat cel mai bine cu frecvenţă redusă. Mai mult decât atât, se credea că

sexul marital era permis doar pentru procreere.[14] Pasiunea trebuia direcţionată către Dumnezeu, nu către partenerul conjugal.

In timpul acestei perioade, dragostea şi pasiunea au fost disociate. Se credea că femeile cumsecade au un interes scăzut faţă de activităţile sexuale. Ultimul lucru de care o femeie avea nevoie era ca pofta trupească să pună stăpânire pe căsnicia ei. Pasiunea era bine-venită, dar pasiunea de ordin sexual era total dezaprobată.[15]

Dragostea, în contrast cu sexul, era văzută ca o experienţă care înnobilează, în special pentru bărbaţi, care aveau nevoie de influenţe de înnobilare. Se credea că femeile ar civiliza bărbaţii şi le-ar reda moralitatea, în ciuda naturii lor amorale.[16] Pe de altă parte, astăzi există o mişcare revizionistă de interpretare a sexualităţii victoriene, conform căreia cel puţin despre unele femei se crede că ar fi asociat dragostea cu senzualitatea.[17]

In timpurile moderne, culturile au concepţii variate şi divergente despre dragoste.[18] în anumite culturi moderne, dragostea este văzută ca o experienţă care poate depăşi orice dificultăţi într-o relaţie, pe când în alte culturi este văzută ca o experienţă care trebuie ţinută atent sub control[19]: oamenii intervievaţi în Franţa au spus că dragostea este o experienţă iraţională, care pune stăpânire pe o persoană şi nu poate fi văzută în mod obiectiv, pe când în Statele Unite cei intervievaţi au răspuns că dragostea este o experienţă importantă, dar nu în mod necesar incontrolabilă sau singura temelie pentru o relaţie de tip romantic, în termenii teoriei triunghiulare a dragostei, francezii pun accentul pe rolul pe care îl are pasiunea sălbatică şi fără constrângeri.

Concepţiile moderne despre dragoste pot fi atât de divergente deoarece oamenii dintr-o anumită cultură au dificultăţi în a înţelege versiunea despre dragoste dintr-o altă cultură. De exemplu, mulţi oameni din societatea chineză văd actuala concepţie despre dragoste a americanilor drept una destul de aberanta.[20] De fapt, termenul *dragoste* este folosit în China în general pentru a descrie o legătură ilicită, care nu este respectabilă si din punct de vedere social.[21]

Aceste viziuni diferite asupra dragostei se datorează probabil modului diferit în care culturile privesc relaţiile sociale. In general, societatea americană este văzută ca fiind una individualistă pe când cea chineză este văzută ca fiind una colectivistă, care pune un accent mai redus pe împlinirea dorinţelor personale.[22] Mai degrabă se pune accentul pe relaţiile sociale cu ceilalţi. Se pare că mulţi chinezi se privesc pe ei înşişi prin prisma rolurilor sociale pe care le au, precum mamă, tată, fiu sau fiică, gar se văd ca pe nişte fiinţe individuale care îşi caută sau au grijă de eul lor.[23] Intimitatea trebuie orientată nu numai către un partener într-o relaţie romantică, ci şi către o familie extinsă.

In cultura chineză, expresivitatea emoţională individuală, care este preţuită în Statele Unite, poate fi văzută ca fiind inacceptabilă, dacă interferează cu relaţiile sociale. Drept pentru care, concepţiile americane moderne despre dragostea romantică au avut un impact redus în cultura chineză.[24]

Motive pentru care dragostea variază de ia o cultură ia alta

Unul dintre motivele pentru care dragostea este diferită de la o cultură la alta este acela că experienţa dragostei este parţial dependentă de factori externi, definiţi de cultură. Aşa cum află cuplurile care sunt implicate în relaţii definite drept ilicite, este

98 dificil să ecranezi în totalitate efectele pe care ceilalţi le au asupra ta. Intr-adevăr, astfel de relaţii pot fi ţinute parţial în viaţă de fiorul încercării de respingere a influenţei celorlalţi care nu vor să fie respinşi.

Un factor extern este pur şi simplu prezenţa unei persoane văzută ca fiind dezirabilă din punct de vedere social şi ca un recipient potrivit al trăirilor sexuale. Atunci când oamenii sunt foarte excitaţi sau atunci când se află în compania unor persoane atrăgătoare, relatează că trăiesc sentimente de atracţie romantică şi iubire romantică. Aceeaşi excitaţie în prezenţa unor persoane care nu sunt dezirabile din punct de vedere social duce la relatarea unor sentimente variate, dar nu, în mod tipic, a celor romantice.[25]

Desigur, ceea ce este văzut drept atrăgător şi dezirabil din punct de vedere social diferă de la o cultură la alta. Trăsăturile ce pot fi considerate atractive într-o cultură pot fi considerate dezgustătoare într-o altă cultură. De exemplu, de-a lungul istoriei, greutatea a fost asociată cu dezirabilitatea, dar, în mod clar în zilele noastre nu mai este văzută aşa în Statele Unite.[26]

In afară de aceasta, factori precum aprobarea socială par a influenţa tipurile de sentimente şi relaţii ale oamenilor. Culturile diferă în privinţa relaţiilor pe care le consideră acceptabile social, ceea ce poate da naştere de asemenea unei viziuni neunitare a dragostei în diferite culturi. De exemplu, în multe perioade ale istoriei, diferenţele mari de vârstă între bărbaţi şi femei erau considerate banale. Bărbatul mai în vârstă putea să aloce femeii mai tinere resurse pe care un bărbat mai tânăr nu i le putea aloca. Astăzi, diferenţele mari de vârstă sunt de multe ori văzute ca fiind dubioase. Poate că bărbatul în etate vrea să-şi demonstreze lui însuşi şi altora că încă mai este suficient de viril să satisfacă o femeie mult mai tânără, sau poate că femeia mai tânără încearcă să pună mâna pe averea bărbatului mai în vârstă după ce el va sfârşi cât se poate de convenabil.

Implicarea romantică şi dragostea sunt puternic asociate cu suportul din partea reţelei sociale a părinţilor şi a membrilor familiei extinse. Cu cât suportul social pe care oamenii îl primesc în relaţiile lor romantice va fi mai mare, cu atât mai mare va tinde să fie satisfacţia pe care le-o dă acea relaţie.[27] Suportul familial devine din ce în ce mai important, pe măsură ce un cuplu se angajează mai mult într-o relaţie.[28] Acest sprijin poate explica de ce oamenii se căsătoresc în general cu indivizi care au un statut socioeconomic similar şi sunt de aceeaşi etnie.[29] Pe scurt, unele tipuri de sentimente sunt încurajate, iar altele descurajate de către reţeaua socială. Deşi poţi încerca să operezi în afara acestei reţele sociale şi culturale, oamenii au aflat de-a lungul timpului că este mai uşor de spus decât de făcut.

Este dificil să operezi în afara reţelei în care trăieşti, deoarece dragostea este ea însăşi o idee construită social. Deşi nu există o definiţie singulară a dragostei, care să cuprindă în mod adecvat ceea ce reprezintă pentru oameni dragostea, de la un capăt la celălalt al istoriei şi al culturilor, patru aspecte par importante.

Patru aspecte ale unei concepţii despre dragoste

Patru aspecte ale dragostei par a fi comune concepţiilor despre dragoste din diferite culturi, deşi conţinutul lor poate să difere: 1) persoana iubită, 2) sentimentele care se presupune că însoţesc dragostea, 3) gândurile care se presupune că însoţesc dragostea, 4) acţiunile sau relaţiile dintre cel îndrăgostit şi cel iubit. Vom lua în considerare toate aceste aspecte pe rând.

Primul aspect al dragostei este persoana iubită. Obiectele dragostei se schimbă odată cu perioada de timp şi cultură. De exemplu, în anumite perioade, creştinii credeau ca oamenii ar trebui să-1 iubească pe Dumnezeu mai presus decât oricine şi orice.[30] Desigur, erau permise şi alte iubiri, dar mulţi oameni credeau (şi unii încă mai cred) că cel mai potrivit obiect pentru iubire era Dumnezeu.

In timpurile moderne, cea mai potrivită persoană pe care să o iubeşti este în general considerată a fi un membru adult al sexului opus sau, mai puţin frecvent, un individ de acelaşi sex.[31] Astăzi, mulţi oameni cred că dragostea pentru Dumnezeu şi cea pentru un alt individ sunt complementare, deşi în anumite Biserici, precum în cea Romano-Catolică, preoţii nu au voie să se căsătorească, deoarece se consideră că, în acest fel, se pot dedica mai bine Domnului în totalitate.

Cel de-al doilea aspect al dragostei îl reprezintă sentimentele care se presupune că însoţesc dragostea. Viziunile moderne asupra dragostei, în contrast cu cele victoriene descrise mai devreme, includ în mod tipic o componentă sexuală pasională şi sentimente care accentuează excitaţia sexuală.[32] Desigur, acesta viziune nu este nouă. Sappho descrie în mod precis excitaţia fiziologică despre care crede că acompaniază dragostea. Cu cinci secole înainte de Hristos, ea a scris despre acele sentimente pe care le-a avut atunci când a văzut-o pe femeia pe care o iubea:

Vorbeşte — limba mea este frântă
O flacără subţire aleargă pe sub
Pielea mea; nevăzând nimic
Auzind doar propriile-mi urechi
Vibrând, mă preling asudată.[33]

Cel de-al treilea aspect se referă la gândurile care se presupune că aparţin dragostei. Aceste gânduri se presupune că sunt de obicei despre cel iubit. De-a lungul erelor, oamenii au încercat să caracterizeze aceste gânduri. Adesea, aceste gânduri privesc bunăstarea partenerului sau atributele dezirabile pe care le deţine un partener.[34] Un alt gând comun este anticipaţia întâlnirii cu partenerul.[35]

Incă de pe vremea lui Platon, au existat filosofi care au descris gândurile pe care credeau că le au oamenii îndrăgostiţi. Platon a sugerat că oamenii iubesc un individ anume deoarece acea persoană reprezintă o idee pe care o caută, precum adevăr sau frumuseţe.[36]

Potrivit lui Platon, nu poţi iubi un individ în totalitatea lui, deoarece nicio persoană nu reprezintă binele sau frumuseţea în totalitate. La un anumit nivel, e posibil să nu iubeşti deloc acea persoană. Mai degrabă, iubeşti o abstracţiune sau o imagine a celor mai bune calităţi ale unui individ. Platon nu a considerat vreodată că ai putea să iubeşti pe cineva pentru calităţile sale unice, pentru că ideile sunt noţiuni abstracte care nu variază. Deci noi căutăm cea mai bună întruchipare a, să zicem, adevărului universal, şi nu un adevăr particular.

Viziunea platonică asupra dragostei nu este populară în zilele noastre. Din contră, în ziua de azi oamenii au mai degrabă o viziune aristoteliană asupra dragostei, vrând să iubească şi să fie iubiţi pentru ceea ce sunt ei. Vor să-şi direcţioneze „triunghiul dragostei" către o persoană adevărată, şi nu doar către un ideal. într-adevăr, oamenii se alarmează câteodată atunci când un iubit pare să-i iubească nu pentru ceea ce sunt cu adevărat, ci, mai degrabă, pentru un concept abstract, idealizat, a ceea ce vor să fie persoana iubită.

Cel de-al patrulea aspect al dragostei se adresează acţiunilor sau relaţiilor dintre cei doi iubiţi. Dragostea a fost conceptualizată în termenii unor seturi de acţiuni, precum ajutorul sau protecţia celuilalt şi demonstrarea angajamentului faţă de el sau ea.[37] Triunghiul acţiunii, menţionat mai devreme în carte, indică faptul că acţiunile pot sau nu să corespundă unor sentimente. Atunci când nu corespund, acţiunile pot fi destul de discrepante faţă de sentimentele pe care le generează.

Alte culturi au conceptualizat dragostea ca fiind, de obicei, o relaţie cavalerească între un cavaler şi o nobilă domniţă. Aici, ca şi în alte concepţii, pasiunea este separată în mare măsură de experienţa sexuală. Acest tip de dragoste este numit câteodată dragoste curtenească.[38] In general, cavalerul făcea anumite fapte vitejeşti pentru a câştiga atenţia doamnei. Ea putea, dacă acel cavaler era norocos, să îl recunoască în cele din urma ca fiind cavalerul ei. Iubirea curtenească nu includea o activitate sexuală sau includea una destul de redusă.

In rezumat, dragostea cuprinde patru aspecte de bază: 1) persoana iubită, 2) sentimentele de intimitate, pasiune şi angajament, care se presupune că acompaniază dragostea, 3) gândurile despre care se crede că însoţesc dragostea, 4) acţiunile sau relaţiile dintre cel care iubeşte şi cel iubit. Dar ceea ce semnifică fiecare informaţie diferă de la o cultură la alta, la fel şi importanţa ei.

Importanţa dragostei în diferite culturi

Dragostea şi instituţiile culturale

Concepţiile despre dragoste sunt importante pentru că implică definirea a ceea ce este potrivit şi dezirabil în relaţiile umane. De exemplu, concepţiile despre dragoste prescriu modurile de a gândi şi a acţiona faţă de cel iubit.

în genera], atunci când oameni observă stimuli ambigui, ei sunt influenţaţi de idei consensuale despre ceea ce este adevărat?? Oamenii vor spune de multe ori lucruri ridicole daca sunt convinşi că alţii acceptă aceste lucruri, cum ar fi faptul că o linie care evident este mai scurtă decât altele este mai lungă. Judecăţile consensuale despre natura dragostei sunt chiar mai puternice decât acelea despre fapte, deoarece nu există o riglă cu care să facem o măsurătoare precisă. Ceea ce este normal este ambiguu şi este definit în mod consensual, şi nu există un set obiectiv de lucruri pe care cineva sâ le facă şi să demonstreze astfel că aşazisa „normalitate" nu este modul cel mai bun de a face lucrurile. Numai dacă am avea această riglă! Ar trebui să-i fie permis unui bărbat să se îndrăgostească de o femeie măritată? Depinde de etalonul subiectiv pe care îl furnizează societatea.

Nu numai societatea, ci şi persoana implicată îşi poate construi propriile constrângeri în privinţa celor consideraţi recipiente acceptabile pentru iubirea ei. Bărbaţii şi femeile pot plasa diferite restricţii în alegerea persoanelor considerate acceptabile. Din punct de vedere istoric, au fost găsite diferenţe ale felului în care dragostea este percepută în funcţie de sex, lucru care poate fi explicat prin presiunile economice diferite la care trebuie să facă faţă femeile şi bărbaţii. Anumite cercetări au arătat că femeile

104 sunt mai pragmatice şi mai puţin idealiste decât bărbaţii în relaţiile romantice şi în experienţele de dragoste,[40] deşi diferenţele individuale sunt foarte dispersate şi este riscant să generalizezi.

Aceste diferenţe de sex pot reflecta, în parte, motivele diferite pentru care bărbaţii şi femeile se căsătoresc. Din punct de vedere istoric, femeile, spre deosebire de bărbaţi, sunt mai susceptibile de a se fi căsătorit pentru a avea un anumit stil de viaţă. Se poate ca bărbaţii să fi avut luxul de a se fi însurat din iubire, pe când necesitatea a făcut ca, pentru femei, să predomine consideraţiile economice.*[1]

Astăzi, pe de altă parte, lucrurile încep să se schimbe. Atât bărbaţii, cât şi femeile au început să pună accentul aproape în mod egal pe aspectele romantice ale relaţiei.[42] Femeile au devenit mai educate şi au intrat în număr mare în rândul forţei de muncă plătite.[43] In consecinţă, ele au devenit mai puţin dependente de aspectele economice pentru a se căsători şi au început să se concentreze din ce în ce mai mult pe iubire ca motiv de căsătorie.

Rezumând, concepţiile despre dragoste deservesc multe funcţii. Culturile ajută la definirea persoanei iubite, a gândurilor, sentimentelor şi acţiunilor care ar trebui să însoţească dragostea, în culturile individualiste este mai probabil ca dragostea să devină fundaţia pentru căsătorie. Dragostea tinde să fie mai importantă atunci când reţeaua de rude şi presiunile economice nu hotărăsc pe cine vei lua în căsătorie.

Concepţiile despre dragoste şi relaţia lor cu perioadele de timp

Pentru că teoriile despre dragoste sunt şi teorii despre oameni, dragostea este strâns legată de ideea despre natura umanităţii, cât şi de cea a naturii sinelui. Astăzi, dragostea este văzută ca o metodă de descoperire a sinelui.[44] Descoperirile pot arăta cât de iraţional poate fi cineva, cel puţin atunci când se află sub imperiul dragostei. Dar o asemenea viziune, oricât de acceptabilă poate fi în ziua de azi, nu a fost întotdeauna considerată acceptabilă.

în Epoca Luminilor, dragostea era văzută în mod obişnuit ca o experienţă raţională şi planificată, care putea fi controlată de către cei care o trăiau.[45] Această noţiune este exprimată în nuvela iluministă *The History of Tom Jones, A Foundling.* în această nuvelă, un magistrat îi reproşează lui Jenny pierderea castităţii. O informează că nu ar trebui să folosească dragostea drept scuză pentru comportamentul ei, deoarece „dragostea, oricât de barbar i-am corupe şi i-am perverti semnificaţia... este e pasiune raţională, şi nu poate fi niciodată violentă".[46] Pasiunea, ca şi intimitatea, erau văzute ca petrecându-se în sfera cognitivă mai degrabă decât în sfera sentimentelor şi a motivelor.

Fielding nu a fost singurul din timpul său care credea că dragostea este o dorinţă şi că poate fi împlinită într-un mod raţional. Filosofi precum Hobbes, Spinoza şi Locke credeau că *dragostea* este un pic mai mult decât o etichetă aplicată trăirilor generatoare de plăcere.[47] Spinoza a scris odată: „Dragostea nu este nimic mai mult decât plăcere acompaniată de ideea unei cauze externe".[48] Locke a exprimat aceeaşi idee atunci când a spus: „Astfel, oricine reflectează asupra opiniei despre desfătarea pe

care orice lucru prezent sau absent e în stare să i-o producă, are o idee despre ceea ce numim dragoste".[49]

Viziunea iluministă despre dragoste ca experienţă raţională reflectă o credinţă dominantă ca oamenii sunt fiinţe raţionale. Oamenii vedeau rasa umană ca fiind formată din indivizi rezonabili, care puteau fi înţeleşi prin intermediul ştiinţei- Empirismul lui Bacon şi Locke a dus la o credinţă în legea naturală şi în ordinea universală în politică şi în problemele sociale.[50] Oamenii credeau că, prin raţiune, societatea putea avansa.[51]

Se presupunea că dragostea are o bază raţională, deoarece oamenii erau văzuţi ca fiind raţionali. Astfel, ideea dominantă despre natura umanităţii din timpul Iluminismului pare că a influenţat concepţia despre dragoste din aceeaşi perioadă.

In secolele al XVIII-lea şi al XlX-lea, în epoca Romantismului, oamenii credeau că dragostea este incotţrolabilă şi că bărbaţii şi femeile se îndrăgostesc fără vreun temei. Kant a adus argumentul că dragostea nu poate fi controlată deoarece face parte din simţuri.[52] Boswell, de asemenea, a pretins câ dragostea „nu este un obiect al judecăţii, ci al simţirii, şi deci nu există principii comune pe baza cărora să poţi convinge pe altcineva cu privire Ia asta".[53] O bogată descriere a dragostei în această perioadă îi aparţine lui Henry Poor, ce desemnează dragostea ca fiind „acel sentiment care provoacă un tumult foarte mare în inimile noastre şi senzaţii atât de copleşitoare prin tot corpul".[54]

Ideea că dragostea este o pasiune incontţrolabilă reflectă concepţiile romantice că oamenii nu sunt totali raţionali şi că unele părţi ale experienţei umane nu pot fi văzute într-o manieră logică.[55] Hume, de exemplu, credea că nimeni nu putea determina cauzalitatea în mod raţional, iar cauza şi efectul erau deduse fără vreo evidenţă temeinică din două evenimente care aveau loc conjunctural.[56] Voltaire credea că ideea că totul se întâmplă dintr-urt motiv este ridicolă. In cartea lui. *Candide,* Voltaire s-a folosit de satiră pentru a arăta că oamenii nu sunt foarte raţionali — că sunt mai mult o parodie a raţiunii — şi că sunt guvernaţi în mare parte de prejudecăţi şi de superstiţii-[57] Small se întreba dacă noţiunea despre dragoste din timpul perioadei romantice nu avea cumva multă poezie, dar puţine argumente.

Pe scurt, concepţia despre dragoste pare a fi legată de viziunea dominantă despre natura umană care pune stăpânire pe o anumită perioadă. De exemplu, în timpul Iluminismului, ideea că dragostea este o pasiune raţională era legată de credinţa că oamenii erau născuţi raţionali. In epoca Romantismului, ideea că dragostea este o pasiune incontţrolabilă reflecta credinţa că oamenii nu sunt născuţi raţionali şi că sunt foarte mult influenţaţi de emoţiile lor.

Inţelegerea experienţei dragostei

Reprezentările dragostei

Concepţiile despre dragoste le furnizează oamenilor mijloace importante pentru a-şi înţelege vieţile şi relaţiile. O reprezentare a dragostei furnizează oamenilor un prototip cu care ei îşi pot compara gândurile, sentimentele şi acţiunile.[58] Oamenii pot decide dacă sunt îndrăgostiţi evaluându-şi posibilii iubiţi, trăirile, gândurile şi comportamentul într-un efort de a vedea daca se potrivesc cu prescripţiile culturale în privinţa dragostei. De exemplu, dacă sentimentele unei persoane pentru cineva şi recomandările culturale sunt în armonie, acea persoană poate

decide dacă este sau nu îndrăgostită. Luăm în considerare următorul exemplu.

Nella Hubbard, o tânără femeie de nouăsprezece ani de la sfârşitul secolului al XlX-lea, se lamenta: „Ah, de ce nu pot să simt aşa cum vreau, aşa cum s-ar cuveni?"[59] Folosirea de către aceasta a expresiei „s-ar cuveni" sugerează viziunea ei că exista un mod de a simţi dezirabil pe care ea nu 1-a trăit, cel puţin nu încă. Alte femei au simţit acelaşi lucru. Maud Rittenhouse a refuzat o cerere în căsătorie deoarece „idealul meu despre dragoste îmi spune că nu mă ridic la înălţimea lui, că dragostea mea pentru tine nu este demna de el — şi acest lucru mă îngrozeşte. Nu ar trebui să existe îndoială".[60] Rittenhouse credea în mod evident că gândurile şi sentimentele ei nu erau conforme cu noţiunea culturală despre dragoste; consecinţa a fost că nu putea accepta cererea în căsătorie din partea pretendentului.

Oamenii pot de asemenea să-şi evalueze iubitul pentru a vedea dacă iubesc. Atunci când iubitul nu se potriveşte cu actualul prototip prescris de iubit, oamenii pot respinge ideea că sunt îndrăgostiţi. De exemplu, la sfârşitul secolului al XIX-lea şi începutul secolului al XX-lea, femeile aveau adesea prietenii puternice cu persoane de acelaşi sex, care includeau săruturi şi îmbrăţişări.[61] Femeile scriau frecvent despre intensitatea sentimentelor lor în aceste relaţii, dar nu păreau să creadă că sunt îndrăgostite. Femeile măritate scriau că tânjeau să se ţină în braţe, să se atingă şi să se sărute una pe alta. însă aceste femei îşi priveau prietenele ca fiind nimic mai mult decât prietene.

In aceste situaţii, comportamentul, gândurile şi relaţiile erau similare cu idealul dragostei romantice. Pe de altă parte, aceste manifestări aveau loc între membri de acelaşi sex. Deoarece aceste acţiuni nu se încadrau într-un prototip al dragostei, nu erau considerate romantice. Dacă aceste femei ar fi trăit sentimente identice pentru bărbaţi şi s-ar fi comportat în acelaşi fel cu ei, probabil că ar fi ajuns la o altă concluzie.

Reglarea experienţei dragostei

Atunci când sentimentele pe care le ai nu se potrivesc cu ideea actuală despre dragoste, poţi încerca să-ţi reglezi gândurile şi sentimentele pentru a le face conforme cu opinia curentă despre dragoste. De exemplu, o femeie din secolul al XII-lea a avut trăiri de natură sexuală şi 1-a implorat pe Dumnezeu să o ajute să-şi învingă aceste trăiri. A scris: „Ard, dorindu-mi ceea ce inima-mi doreşte. Desprinde, Doamne, lăcomia din inima mea şi arată-mi calea de ieşire". Trăind într-o perioadă în care oamenii credeau că sentimentele de natură sexuală distrăgeau atenţia oamenilor de la cea mai înaltă formă de iubire, iubirea pentru Dumnezeu, femeia a încercat să se elibereze de nişte simţiri pe care, probabil, le considera inacceptabile.

Mecanismele reglatorii specifice pot fi aplicate tuturor emoţiilor care includ iubirea. Aceste mecanisme cuprind: 1) reglarea intrărilor, ce reprezintă reglarea stimulilor care intră, şi 2) generarea ieşirilor, care este reglarea răspunsului cuiva la situaţiile care provoacă emoţii.[62]

Reglarea intrărilor este un mecanism de coping proiectat pentru a regla stimulii pe care îi experimentează o persoană. Atunci când reglezi stimulii, te apropii în mod selectiv de obiectele care îţi provoacă un răspuns emoţional sau pe care alegi să le eviţi. In cazul dragostei, oamenii se expun selectiv lucrurilor care îi determină să experimenteze fericirea sau bucuria, iar acestea par să fie indicaţii promiţătoare pentru sentimentele de dragoste.

no Atunci când oamenii reglează intrările, adesea evaluează o situaţie pentru a o face să pară mai favorabilă decât este în realitate. Atunci când sunt îndrăgostiţi, oamenii îşi evaluează iubiţii şi relaţiile într-un mod care le este convenabil. De exemplu, o persoană poată să închidă ochii la anumite defecte ale celuilalt — care, de multe ori, sunt subliniate de prieteni sau de familie — pentru a începe să vadă aceste defecte atunci când pasiunea începe să pălească.

Alegerile partenerilor într-o relaţie romatică sunt de asemenea reglate de judecata lor asupra persoanelor care li se par potrivite şi pot suprima emoţiile faţă de persoane care reprezintă ţeluri nerealiste. De exemplu, la un moment dat, un membru divorţat al familiei regale dintr-o anumită ţară poate părea o ţintă atractivă, dar una nerealistă, care nu merită urmărită. Cercetătorii au sugerat că oamenii sunt în general atraşi de cei care sunt asemănători cu ei ca nivel de atractivitate.[63] Intr-un studiu, subiecţi masculini cărora li se dăduse un feedback fals cu privire la rezultatele unor teste de inteligenţă, conform căruia s-ar fi descurcat foarte prost, s-au manifestat romantic mai mult faţă de femei neatractive.[64] Deci atracţia subiecţilor pentru un partener romantic a fost dictată de impresia pe care o aveau despre ei înşişi. Subiecţii şi-au evaluat şansele pentru o legătură amoroasă şi apoi şi-au ajustat evaluarea posibilelor partenere.

De-a lungul istoriei, oamenii au distorsionat aprecierea posibililor sau actualilor parteneri romantici atunci când aveau interes să o facă. într-un studiu, bărbaţii care iubeau nebuneşte o femeie atractivă, dar cu o atitudine care nu era asemănătoare cu a lor, aveau tendinţa de a distorsiona importanţa sau lipsa de asemănare a atitudinilor. Bărbaţii îndrăgostiţi nebuneşte priveau atitudinea ei diferită mai favorabil decât bărbaţii care nu erau îndrăgostiţi nebuneşte de ea.[65]

Alte dovezi demonstrează felul în care sentimentele de iubire dintr-o relaţie angajată încep să regleze emoţiile, inclusiv evaluările celorlalte persoane atractive. De exemplu, odată ce oamenii sunt angajaţi într-o relaţie, ei încep deseori să devalorizeze partenerii atractivi alternativi. Cum angajamentul oamenilor faţă de relaţii este în creştere, numărul potenţialilor parteneri atractivi pe care îi percep scade.[66]

De asemenea, oamenii îşi ajustează în mod selectiv legăturile amoroase pentru a fi conforme cu stereotipurile romantice ale societăţii în care trăiesc. Mulţi oameni cred în „dragostea la prima vedere" pasională şi în dragostea care „vine ca un tăvălug". Poate ca îşi doresc să se îndrăgostească nebuneşte de cineva la prima vedere şi pot să încerce să se convingă pe ei înşişi că acest lucru li s-a întâmplat, dar evidenţa sugerează că aceste experienţe nu sunt obişnuite.[67]

Mediul în care trăim poate şi el să încurajeze sau să descurajeze experimentarea şi manifestarea iubirii. De exemplu, oamenii tind să ia în căsătorie persoane care au aceeaşi situaţie socioeconomică şi provin din acelaşi mediu cultural, în parte pentru că este mult mai probabil să întâlneşti oameni din acelaşi mediu şi pentru că asemenea parteneri sunt consideraţi a fi cei mai acceptabili din punct de vedere social.[68] Atunci când familiie asigură sprijinul celor doi parteneri, dragostea este trăită, în general, mai intens şi pentru o perioadă mai mare de timp.[69]

Odată ce sunt într-o relaţie, membrii cuplului se ajută reciproc în înţelegerea şi definirea experienţelor emoţionale ale fiecăruia.[70] De exemplu, indivizii pot încerca să-şi încurajeze partenerii să-şi trăiască emoţiile manifestând sentimente susţinute

de dragoste. Membrii unui cuplu se pot ajuta unul pe celălalt să devalorizeze un potenţial partener şi să eticheteze sentimentele de atracţie faţă de alţii drept pasiune oarbă temporară sau absurditate. Această etichetare poate fi însoţită de avertismente cum ca acele trăiri nu ar trebui să treacă dincolo de nişte simple trăiri temporare.

Concluzii

In rezumat, dragostea este un construct social care reflectă un anumit timp şi un anumit loc. Deşi sentimentele de intimitate, pasiune şi angajament sunt elemente ale dragostei de-a lungul epocilor, felul în care se combină şi combinaţiile etichetate drept dragoste diferă. Nu există nicio definiţie care să descrie dragostea de la un capăt la celălalt al epocilor şi al culturilor.

Percepţiile noastre despre cine este un obiect potrivit către care să se îndrepte dragostea noastră sunt de asemenea modelate de convenţiile culturale asupra a ceea ce este acceptabil. O aceeaşi persoană care într-un timp şi loc poate fi considerată aceptabilă, într-un alt timp şi loc e posibil să nu mai fie considerată potrivită. In Statele Unite, de exemplu, anumite state au avut într-o perioadă legi privind căsătoriile interrasiale, care scoteau în afara legii căsătoriile dintre anumite grupuri rasiale definite social.

Sentimentele noastre despre dragoste privesc (1) persoana iubită, (2) sentimente care acompaniază dragostea, (3) gândurile care însoţesc dragostea şi (4) acţiunile sau relaţiile dintre cel care iubeşte şi cel iubit. Nu poţi înţelege complet o concepţie despre dragoste dintr-un anumit timp şi loc fără să cunoşti părerea oamenilor despre aceste patru aspecte ale unei relaţii de iubire. E posibil să aflăm unele concepţii şi aspectele corespunzătoare nu numai printr-o analiză directă a culturii, ci şi printr-o analiză a literaturii unei culturi, lucru de care ne vom ocupa în capitolul *7*.

CAPITOLUL 7

Istoria iubirii dezvăluită prin intermediul literaturii*

Dacă ne întoarcem la poveşti pentru a înţelege dragostea, atunci trebuie să ne uităm nu numai la poveştile contemporane, ci la toate poveştile din istorie — dincolo de timp şi de Ioc. Importanţa poveştilor clasice de dragoste a fost demonstrată de rezistenţa lor. Oamenii au povestit şi au repovestit poveştile clasice de iubire timp de secole întregi. Aceste poveşti oferă nu numai un divertisment interesant, ci contribuie şi la configurarea propriilor noastre poveşti despre iubire, furnizând prototipurile a ceea ce ar trebui să fie dragostea.

Deşi concepţiile despre dragoste variază întru câtva de-a lungul spaţiului şi timpului, anumite teme universale par că trans-cend spaţiul şi timpul. De exemplu, mitul grecesc al lui Pyramus şi Thisbe constituie un model pentru piesa *Romeo şi julieta,* care, la rândul ei, a reprezentat un model pentru musicalul american *Poveste din cartierul de vest.* Povestea Cenuşăresei are atât un echivalent chinezesc, *Crapul Auriu,* cât şi unul rusesc, *Frumoasa Vasilissa.* Teme atât de des repetate merită atenţia noastră specială, deoarece popularitatea lor sugerează ca au ceva universal de oferit — un adevăr care transcende vremurile şi spaţiile. Aceste poveşti imaginare furnizează pietre de temelie pe baza cărora ne construim propriile noastre poveşti, fie că sunt fantezii sau nu.

Poveştile de dragoste ideale ale oamenilor derivă, în parte, din canoanele poveştilor de dragoste pe care le-au auzit, citit sau pus în scenă. Idealurile pe care le culegem din poveştile vechi de dragoste ne pot ajuta să ne găsim direcţia în viaţă, dar pot sa ne ducă şi la dezamăgire. Multe dintre poveştile de dragoste pe care le îndrăgim cel mai mult sunt nerealiste; într-adevăr, este posibil ca tocmai lipsa lor de realism să o preţuim cel mai mult. Atunci când încercăm să le punem în practică în propriile vieţi, putem descoperi totuşi cu dezamăgire cât de nerealiste pot să fie.

Literatura pentru tineret în special este foarte importantă pentru a ne servi drept bază pentru presupunerile cu privire la perioada adultă. Poveştile pentru copii zugrăvesc de multe ori dragostea într-un mod idealist şi liniştitor, iar filmele bazate pe aceste cărţi sunt deseori atât de optimiste, încât de multe ori sunt fade în comparaţie cu operele care le-au inspirat. De exemplu, în povestea germană a Cenuşăresei, porumbeii îi scot ochii înveninatei surori vitrege.[1] Această scenă însă nu şi-a găsit locul şi în desenul animat.

In ziua de azi, mai mulţi copii învaţă basmele de la Walt Disney decât de la Fraţii Grimm, iar filmele şi televiziunea sunt mai importante decât cărţile cu poveşti în transmiterea poveştilor de dragoste unei audienţe larg răspândite. Blândeţea din filmele pentru copii îi poate priva pe aceştia de o înţelegere fără perdea a dragostei, aşa cum o viaţă desfrânată ca adult îi poate priva pe

* Acest capitol a fost scris în colaborare cu Susan Hayden.

adulţi de o concepţie realistă asupra a ceea ce poate să le ofere dragostea. Este o sarcină dificilă să găseşti în mass-media ceva care să te înveţe despre realităţile dragostei.

Daca există un lucru pe care îl putem învăţa din poveştile clasice de dragoste, acela e că ne flatăm singuri atunci când ne închipuim că ne îndrăgostim în totalitate din proprie voinţă. Poveştile de dragoste pe care le-am auzit şi care au fost duse mai departe de-a lungul timpurilor instituie anumite aşteptări pentru noi înşine şi pentru partenerii noştri, în toate stadiile unei relaţii.

Acest capitol continuă cu tema cronologică a cărţii, care este şi modul în care procedează cele mai multe poveşti de dragoste. Să luăm în considerare mai întâi momentul în care ne îndrăgostim de cineva, apoi perioada în care suntem îndrăgostiţi şi, în final, fie menţinerea acestei iubiri, fie sfârşitul ei.

Indrăgostirea

In majoritatea poveştilor de dragoste, eroul sau eroina se îndrăgostesc pasional la prima vedere. Prinţul Albei-ca-Zăpada nu are nevoie decât de o singură privire pentru a decide că vrea să fie cu ea până la sfârşitul vieţii ei {sau, cel puţin, să trăiască amândoi fericiţi până la adânci bătrâneţi). O trezeşte dintr-un blestem nefast şi spune: „Te iubesc mai mult decât orice pe lumea asta. Vino cu mine la palatul tatălui meu. Vei fi soţia mea".[2] Acest tip de acţiune instantanee este tipică poveştilor de dragoste, deoarece dragostea este adesea văzută ca un rezultat al unei intervenţii divine subite şi chiar capricioase.

In mitologie, Cupidon (aşa cum îl denumeau romanii, sau Eros, aşa cum îi spuneau grecii) este descris drept un un băieţel capricios, adesea legat la ochi, care trage cu arcul săgeţi afrodisiace atât înspre muritori, cât şi înspre zei, rezultatul fiind că victima se îndrăgosteşte pasional de persoana pe care o vede în acel moment (vezi prefaţa acestei cărţi). Ideea arcaşului nu se limitează la mitologia greacă sau la cea romană. Zeul indian al dorinţei, Kama, a fost de asemenea descris drept un arcaş.

Imaginea unei persoane care este victima unui arcaş sugerează mai multe lucruri: rapiditatea cu care oamenii se îndrăgostesc, alegerea câteodată arbitrară a celui iubit, durerea pe care o poate cauza dragostea şi un anumit fel de forţă externă care direcţionează acea iubire. Oamenii nu îşi aleg singuri pe cine să iubească, ci se îndrăgostesc de indivizii pe care zeii îi aleg. De-a lungul timpul, ideea inevitabilului a fost în miezul multor noţiuni despre dragoste şi, în special, în ceea ce priveşte dragostea la prima vedere.

Visul unei nopţi de vară a lui Shakespeare vorbeşte despre această temă. Puck prepară o poţiune a dragostei, asumându-şi astfel rolul lui Cupidon. El îi face o farsă soţiei stăpânului lui, făcând-o să se îndrăgostească de un măgar. De asemenea, fără să ştie, îl face pe un îndrăgostit fidel să se îndrăgostească de o altă femeie. Helena, a cărei dragoste nu este împărtăşită, explică situaţia ei cumplită:

> Dragostea priveşte nu cu ochii, ci cu mintea
> Şi de aceea săgeata oarbă a lui Cupidon este înaripată.
> Nici nu ţine seama de preferinţa raţiunii;
> Aripile, şi nu ochii, simbolizează o nepăsătoare grabă.[3]

Helena l-ar iubi pe altul dacă ar putea, dar Cupidon i-a impus o dragoste oarbă, lipsită de satisfacţii.

Cauza divină introduce un element inevitabil în multe poveşti clasice de dragoste. îndrăgostitul simte că cel iubit este „Alesul" — persoana cu care îi este sortit să rămână pentru totdeauna. In mod ideal, cel iubit simte acelaşi lucru. De obicei, există speranţa ca cel iubit să simtă acelaşi lucru fără întârziere.

Acest aspect al poveştii ideale este una dintre cele mai nerealiste trăsături comune ale poveştilor clasice de dragoste şi, atunci când acestea sunt aplicate relaţiilor moderne, una dintre cele mai dăunătoare. Dacă cel iubit nu trăieşte un sentiment exclusiv, aparent predestinat, de iubire pasională, la prima vedere, îndrăgostitul ar putea fi dezamăgit. Este ca şi cum singura şansă de iubire adevărată a venit şi a plecat. în realitate, cel iubit e posibil să aibă pur şi simplu nevoie de mai mult timp pentru a se familiariza şi a deveni intim cu cel care iubeşte.

Există, de asemenea, o tradiţie a poveştilor de dragoste în care îndrăgostirea se petrece numai după o anumită perioadă de timp — după ce s-a dezvoltat un anumit grad de intimitate. Dar aceste poveşti sunt mai puţin obişnuite. Intr-un mod interesant, deseori, ele se centrează pe acţiunea de a spune o poveste. De exemplu, sultanului Arabiei îi ia 1001 de nopţi să se îndrăgostească de povestitoarea sa favorită, Şeherezada. în mod similar, în *Infernul* lui Dante, povestea de dragoste dintre Paolo şi soţia fratelui său, Francesca, începe prin faptul că aceştia citesc împreună. Din nou, Tristan fusese tutorele Isoldei înainte ca cei doi să se îndrăgostească; el a învăţat-o să citească. în fiecare dintre aceste poveşti, o poveste profesor-elev se transformă într-o poveste de dragoste.

Dragostea la prima vedere a fost dintotdeauna o aventură riscantă, deoarece este atât de puternic dependentă de aspectul fizic al persoanei de care ne îndrăgostim. Viziunea unui îndrăgostit poate deveni hipersensibilă, ca în *Zadarnicele chinuri ale dragostei:*

> [Dragostea] adaugă o vedere preţioasă ochiului; Ochiul unui îndrăgostit va privi un vultur nedesluşit Urechea unui îndrăgostit va auzi vorbe abia şoptite.[4]

Câteodată, ceea ce vede un îndrăgostit nu este realitate, ci pură fantezie. Viziunea celui care iubeşte poate fi distorsionată (chiar într-atât de distorsionată, încât persoana devine efectiv oarbă, precum spunea Helena, citată mai devreme). Cel pe care îl iubim poate să nu fie ceea ce pare a fi.

In povestea *The Disobedient Daughter,* o poveste din Africa de Vest (Ibibio), Nkoyo, o fiică încăpăţânată şi hotărâtă, cere să se mărite cu un străin necunoscut care nu e deloc ceea ce pare. El este, de fapt, un craniu care a împrumutat părţi din corpul prietenului său pentru a părea frumos. Fără să ştie acest lucru, părinţii lui Nkoyo sunt de acord ca ea să se mărite cu el. Străinul o duce la Tufişul Morţilor, unde începe să se dezmembreze. Atunci când Nkoyo descoperă că soţul său este, de fapt, un craniu oribil este oripilată, dar nu este în stare să se întoarcă acasă. Are grijă de soacra ei, care o învaţă că nici frumuseţea şi nici dragostea bazată pe frumuseţe nu pot să dureze.[5] Inţeleaptă soacră o ajută să scape şi să se întoarcă la familia ei. Multe poveşti occidentale de dragoste nu transmit acest avertisment realist împotriva primejdiilor dragostei la prima vedere şi adesea sfârşesc cu „au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi". Dragostea la prima vedere este de multe ori o bază slabă pentru un angajament pe viaţă.

Poate fi un fel de cruzime în dragostea la prima vedere. Metafora frecventă a arcaşului implică durerea victimei, îndrăgostitul. De multe ori, acesta nu intenţionează să se îndrăgostească şi poate considera sarcina impusă de zei dureroasă sau, cel mult, extrem de incomodă.

O ilustrare a acestui inconvenient extrem este povestea lui Tris-tan şi a Isoldei. Tristan se îndrăgosteşte de Isolda pe când i-o duce stăpânului său, regele Mark, pentru a se însura cu ea.[6] Nu e nevoie de cine ştie ce dovezi ale realităţii pentru a realiza că atât persoana de care s-a îndrăgostit, cât şi momentul sunt prost alese.

Arcaşii sunt adesea războinici şi îşi capturează victimele. Tema persoanei iubite care „capturează" inima îndrăgostitului este una frecventă şi, de multe ori, îndrăgostitul încearcă apoi să ia prizonieră în schimb inima celui iubit. în povestea Cherokee „Why the Mole lives Underground", Cârtiţa decide să ajute un îndrăgostit a cărui dragoste nu este împărtăşită. Sapă sub casa fetei pe care o iubeşte acela, îi ia inima şi îl sfătuieşte pe cel a cărui dragoste este neîmpărtăşită să o înghită. în dimineaţa următoare, fata pe care o iubea se simte în mod ciudat atrasă de acel bărbat şi cere să fie soţia lui/ Captivitatea îndrăgostitului poate lua şi alte forme. In *Cântarea Cântărilor,* de exemplu, un îndrăgostit este ţinut captiv de părul iubitei sale[8], o temă care este de asemenea frecventă în lucrările artistice ale marelui pictor norvegian Edvard Munch.

Aşa cum cercetările psihologice sugerează că, iniţial, pasiunea conduce şi că oamenii sunt atraşi iniţial de aspectul fizic, şi abia apoi încep să caute şi alte lucruri la o persoană,[9] şi literatura clasică arată cum o relaţie care începe în principal datorită aspectului exterior poate deveni una de angajament, trainică şi ancorată în spirit. Dragostea zeilor egipteni Isis şi Osiris supravieţuieşte, în ciuda faptului că Osiris este castrat, ciopârţit în paisprezece bucăţi şi aruncat în Nil. Starea lui fizică este irelevantă: ingenioasa lui soţie tot reuşeşte să îi facă un copil şi să îi fie credincioasă,[10] o ispravă care este cu adevărat demnă de un zeu, dar care poate fi ceva mai dificilă pentru oricine altcineva.

Albă-ca-Zăpada este un caz extrem, în care nu numai că frumuseţea ei contează pentru prinţ, dar, ca în multe poveşti, fru museţea şi bunătatea sunt legate într-un mod inextricabil. A obţine frumuseţea înseamnă a obţine bunătatea, este o credinţă care persistă în societatea noastră.[11] Oamenii au un răspuns pasional şi presupun că restul va veni odată cu aceasta.

Protagonistul unei poveşti indiene, *The Perfect Bride,* notează despre iubita sa: „Din moment ce faţa ei este atât de frumoasa, caracterul ei nu poate fi diferit".[12] Intâmplător, motivul pentru care mireasa este perfectă este ospitalitatea ei. Este superbă, dar este şi o femeie econoamă şi o bună bucătăreasă. Reuşeşte să îi pregătească personajului principal o masă întreagă dintr-o livră de orez şi apoi îl lasă să tragă un pui de somn în propriul ei pat. Aşa că el se căsătoreşte cu ea. Ce altceva şi-ar putea dori un băr bat? Această integrare a mâncării. în dragoste apare şi în alte ; opere literare, recent în *Like Waterfor Chocolate.*[13]

Oferirea de hrană bună este doar o cale de a merita afecţiunea iubitului. Pot fi multe alte semne de comportament meritoriu, unele dintre ele legate de gură, dar nu şi de mâncare. In povestea amerindiană (teit) *The True Bride,* o mireasă buna şi atrăgătoare scuipă aur, pe când o impostoare scuipă unghii de la picioare urât mirositoare.[14] Pe care ai alege-o?

Povestea Cenuşăresei, povestea chinezească a *Crapului Auriu* şi povestea rusească a *Frumoasei Vassilissa* sunt exemple mai ortodoxe ale răsplătirii virtuţii. In toate cele trei poveşti,

122 fiica cea virtuoasă a unui negustor este maltratată de mama vitregă şi de surorile ei vitrege. Fiica cea neprihănită este forţată sa facă treburile casnice, dar nici munca grea, nici zdrenţele pe care le poartă nu îi strică frumuseţea. In povestea Cenuşăresei, naşa ei, care este o zână, apare şi îi dă Cenuşăresei o rochie pentru a se putea duce la bal. In *Crapul Auriu,* Ye Sian (echivalentul Cenuşăresei) primeşte o rochie dintr-un set fermecat de oase de peşte.[15] Fiecare dintre aceste femei virtuoase merge la bal înveşmântată în podoabele sale. Un prinţ chipeş dansează cu ea, se îndrăgosteşte de ea, o pierde din ochi la sfârşitul serii şi apoi o regăseşte cu ajutorul pantofului pe care aceasta îl pierduse.

Pentru Frumoasa Vassilissa, lucrurile nu merg aşa de uşor: ea trebuie să scape din coliba canibalei Baba Yaga. Atunci când evadează şi se prezintă în faţa ţarului cu douăsprezece cămăşi cusute de mână, acesta se îndrăgosteşte de ea.[16] în toate cele trei poveşti, auditoriul îşi dă seama că protagonista este virtuoasă, dar eroul princiar se îndrăgosteşte de ea numai datorită frumuseţii sale.

Virtutea nu este întotdeauna presupusă. In poveştile *Prinţul fermecat, Frumoasa şi bestia* şi povestea amerindiană Zuni despre *Şarpele mării,* protagoniştii le determină pe eroine să îşi dovedească virtuţile. In toate cele trei poveşti, eroi sunt prinţi care, prin vrăji, apar sub formă de animal, respectiv o broască, un şarpe şi o bestie. Apoi îşi fac cunoscute cererile. Prinţul broască recuperează mingea de aur a prinţesei şi, în schimb, o pune să îi promită că îl va trata ca pe un tovarăş de joacă, deşi este urât.[17] Şarpele mării cere un preţ mai mare: eroina trebuie să se sacrifice pentru el, pentru că i-a violat izvorul sacru.[18] Atunci când fiecare eroină îşi îndeplineşte sarcina, vraja este ruptă, iar protagonistul se întoarce la forma (frumoasă) de om şi se căsătoreşte cu eroina sa.

Morala poveştilor este că femeia este virtuoasă pentru că aspectul fizic al eroului nu îi afectează comportamentul şi, astfel, ea îl va iubi mai degrabă pentru caracterul sau decât pentru înfăţişarea sau pentru banii lui. în fiecare dintre cazuri, bărbatul este cel care testează femeia.

Rolurile sexuale sunt inversate în operele lui Shakespeare *Negustorul din Veneţia, A douăsprezecea noapte* şi *Cum vă place,* unde Porţia, Viola şi, respectiv, Rosalinda se îmbracă în haine bărbăteşti pentru a testa fidelitatea celor care ar trebui să devină partenerii lor. Aceste opere indică faptul că frumuseţea nu ar trebui să fie singura bază pentru o relaţie —, dar frumuseţea nu strică niciodată.

Poveştile clasice de dragoste pot pune accentul pe frumuseţe ca bază a atracţiei, dar multe dintre ele trec dincolo de frumuseţe, spre alte calităţi. Povestea indiană *The man who changed sexes* arată că generozitatea şi îndemânarea fizică pot fi la fel de atrăgătoare ca şi frumuseţea fizică — că pasiunea poate fi excitată de însuşiri care merg dincolo de înfăţişare. în poveste, prinţesa Sasiprabha se îndrăgosteşte de Manahsvamin atunci când acesta o salvează din calea unui elefant turbat.[19]

Kama Sutra este plină de sugestii despre ce este atractiv şi ceea ce face o persoană dezirabilă. Potrivit autorului acestei cărţi, Vatsyayana, bărbaţii care au succes în relaţiile cu femeile sunt cei care cunosc ştiinţa dragostei: îi ştiu plăcerile senzuale, vorbesc bine şi pot spune poveşti bine, se îmbracă frumos şi sunt puternici. Aceste caracteristici, cu excepţia forţei, sunt admirate şi la o femeie.[20] *Kama Sutra* include ponturi despre cum să cucereşti o femeie şi include sfaturi privind spălarea picioarelor, mituirea

servitorilor femeii şi simularea unei boli pentru a încuraja femeia să vină şi să aibă grijă de tine.

Kama Sutra mai include şi o listă utilă de diagnosticare a gradelor de iubire pe care le poate experimenta un îndrăgostit, permiţându-i acestuia să urmărească progresul atunci când este în căutarea persoanei iubite. Aceste trepte ale iubirii (sau poate doar componenta sa pasională) sunt: (1) dragostea ochiului, (2) ataşamentul minţii, (3) reflecţia constantă, (4) distrugerea somnului, (5) emacierea corpului, (6) respingerea oricăror alte lucruri care înainte erau surse de plăcere, (7) înlăturarea ruşinii, (8) nebunia, (9) leşinul şi (10) moartea.[21] Cei mai mulţi oameni probabil că ar fi fericiţi şi cu atingerea celor mai joase grade ale iubirii.

Includerea semnelor este în sine interesantă şi reprezintă o deviere de la literatura tradiţională. In acea tradiţie, eroul şi eroina în general îşi dau seama atunci când sunt îndrăgostiţi. Intr-adevăr, nu au nicio îndoială. In viaţa reală, această claritate este adesea absentă. Prin urmare, setarea în conformitate cu basmul ideal poate duce, încă o dată, la aşteptări nerealiste privind întâmplări din viaţă.

Până la urmă totuşi, recunoaşterea dragostei are loc. Următorul pas este a fi îndrăgostit, pas pe care îl vom lua în considerare acum.

A fi îndrăgostit

Odată ce eroii dintr-o poveste de iubire au ajuns să se îndrăgostească unul de celălalt, naratorul poate lua o pauză pentru a defini însăşi dragostea. în povestea indiană *Two kingdoms won,* o curtezană explică dragostea ei pentru un pustnic, pe care 1-a sedus, ca pe „o experienţă tactilă, de o plăcere cu siguranţă incomparabilă, între două persoane, bărbat şi femeie, care sunt amândoi interesaţi de obiectul acestei experienţe. Circumstanţele iubirii sunt toate lucruri încântătoare şi minunate".[22] Definiţia ei include plăcerile senzuale ale dragostei, ca beneficii ale profesiei ei.

Kama Sutra adaugă dimensiuni intelectuale şi spirituale, văzând dragostea ca pe „desfătarea celor cinci simţuri... asistate de minte şi de suflet cu obiectele potrivite".[23] Dar ea păstrează o componentă senzuală foarte puternică a dragostei, definind mai departe dragostea drept „conştiinţa plăcerii".

Deşi dragostea este în general văzută ca fiind aducătoare de plăcere, ea poate produce şi frustrare. Definiţia dată dragostei de către Andrew Marvell este, indiscutabil, sumbră: „A fost zămislită de Disperare / Din neputinţă".[24] O asemenea afirmaţie depresivă despre dragoste ar părea descurajanta pentru cei mai mulţi dintre oameni. Dar Florentino Ariza, eroul lui Gabriel Garcia Marquez din nuvela *Dragostea în vremea holerei,* are un răspuns după ce a suferit 50 de ani pentru o dragoste neîmpărtăşită: „Gândiţi-vă la dragoste ca la o stare de graţie: nu o cale pentru orice, ci alfa şi omega, un sfârşit în sine".[25]

Perspectiva lui Ariza este cea a dragostei ca un cerc. Este propria ţintă, iar procesul iubirii este scopul. Se întoarce spre sine. De fapt, cercul este cel mai comun simbol al dragostei alături de inimă (care, incidental, este adesea reprezentată ca fiind străpunsă de săgeata lui Cupidon). Cercul unei verighete simbolizează de asemenea şi legitimează uniunea dintre doi îndrăgostiţi. Chiar şi doi îndrăgostiţi adulteri, Trista şi Isolda, fac schimb de inele din iarbă ca simbol al fidelităţii lor reciproce. Un cerc sugerează şi regenerarea şi ciclurile fertilităţii, legând dragostea de sex.

Aşa cum poate fi folosită pentru a ademeni iubitul, mâncarea poate fi folosită şi pentru a simboliza dragostea care este deja formată. Metafora mâncării descrie plăcerea senzuală a momentelor petrecute cu iubitul, la fel ca şi nevoia fundamentală a îndrăgostitului de persoana iubită (de exemplu, îndrăgostitul are nevoie de dragoste pentru a trăi, la fel de mult cum are nevoie de mâncare).

In povestea australiană *The Girl Who Made Dilly Bags,* o fetiţă tăcută, Lowana, iubeşte în secret un vânător pe nume Yoadi. Este lăsată acasă de familia ei atunci când aceasta pleacă la un festival îndepărtat. Yoadi observa că ea a fost lăsată acasă şi vine să o ia. Pe drum, omoară câteva animale pentru a i le aduce. Atunci când îl vede, ea aproape leşină atât de foame, cât şi de dragoste. El îi dă mâncarea, o priveşte cum mănâncă, iar apoi o anunţă că se va căsători cu ea. Apoi o duce la festivalul la care era familia ei.[26] Morala aceste poveşti este că, dacă iubeşti pe cineva, îl hrăneşti; şi, dacă cineva te hrăneşte, poţi ajunge să iubeşti persoana care te hrăneşte.

Alte poveşti includ descrieri mai detaliate ale mâncării, menite să aducă experienţa senzuală a iubirii. în *Cântarea Cântărilor,* un îndrăgostit vorbeşte cu persoana pe care o iubeşte, spunând: „Sprânceana ta este o felie subţire de rodie".[27] Similar, naratorul din *Dragostea în vremea holerei* foloseşte reprezentarea mâncării pentru a descrie cum Fermina Daza îşi seduce soţul: „L-a tăiat în bucăţi cu o tandreţe răutăcioasă; a adăugat sare după gust, piper, un căţel de usturoi, ceapă tocată, suc de lămâie, foaie de dafin, până când a fost asezonat şi aşezat pe farfurie, iar cuptorul a fost încins la temperatura potrivită".[28]

Valoarea de sprijin a mâncării este subliniată şi în alte povestiri, în povestea persană *Manjun* şi *Layla,* fiul unei căpetenii se îndrăgosteşte nebuneşte de Layla, o colegă de şcoală, câştigându-şi singur numele de *manjun,* însemnând „bărbat nebun". El fuge de civilizaţie, umblă dezbrăcat şi mănâncă numai iarbă. îşi explică ciudatul comportament, spunând: „Corpul meu nu mai are dorinţă. Dragostea este focul meu şi esenţa mea. Ghemul care sunt a dispărut. Dragostea a intrat în casa mea".[29] Sau, aşa cum spun. cei de la Beatles, „Dragostea este tot ce ai nevoie".

Descrierea făcută de Manjun dragostei ca un foc este tipică pentru poveştile de dragoste. In mitologia indiană, zeul dragostei, Kama, este deseori identificat cu zeul focului, Agni.[30] Focul este o metaforă potrivită pentru dragoste deoarece amândouă se răspândesc foarte repede şi sunt potenţial distructive, aşa cum se arată în povestea africană de dragoste *Focul vieţii.* Alabe, o tânără fată, intră fără să-şi dea seama într-o pădurice sacră unde băieţii din satul ei trăiau până când erau iniţiaţi ca bărbaţi. Se îndrăgosteşte de un bărbat tânăr şi îl seduce. Din nefericire, el moare apoi pentru că a profanat pădurica sacră. Căpetenia declară că tânărul poate fi readus la viaţa numai dacă cineva care îl iubeşte va salva o şopârlă aruncată în foc. Ambii părinţi ai băiatului încearcă să salveze şopârla, dar dau înapoi de frică. In cele din urmă, Alabe se aruncă în foc şi salvează şi şopârla, şi băiatul. Lucrurile nu merg însă aşa de bine pentru Alabe: tribul decide că trebuie să fie pedepsită pentru fapta ei iniţială şi o arunca pe ea în foc.-[5]'

Societatea pare deseori ostilă iubirii, mai ales daca aceasta nu corespunde exact normelor sociale. Natura însă poate spriji iubirile pe care le respinge societatea. în povestea chinezească *Legenda ciobanului şi a ţesătoarei,* un cioban se căsătoreşte cu o zână ţesătoare şi au doi copii. într-o zi, bunica ţesătoarei decide să o

aducă înapoi pe tărâmul zânelor şi aruncă un râu de argint între cei doi soţi. Ciobanul are inima sfâşiată. Un stol de coţofene, înduioşate de drama celor doi, salvează totuşi situaţia. Ele intervin, formând o punte prin prinderea reciprocă a aripilor pe care familia se poate urca pentru a se reuni. Zâna bunică decide atunci să le permită să se întâlnească în fiecare an în cea de-a şaptea zi a celei de-a şaptea luni.[32]

Regatul animalelor este la fel de bun cu Psyche în mitologia romană şi greacă. Soacra ei, Venus (în mitologia romană, Afrodita în mitologia greacă) îi porunceşte lui Psyche să ducă la îndeplinire trei sarcini imposibile, dacă mai doreşte vreodată să-şi vadă soţul, pe Cupidon (Eros). Ea trebuie să separe rapid o baniţă de boabe amestecate de porumb, mei şi grâu, să obţină lâna de aur, care este foarte dificil de procurat, şi să aducă apă de la râul Styx, râul morţii, de la care nimeni nu se mai întoarce. în fiecare caz, Psyche este salvată de natură: furnicile separă grăunţii, trestiile din ţinuturile mlăştinoase îi şoptesc indicaţiile pentru a obţine lâna de aur, iar un vultur îi aduce apa.[33] în aceasta şi în alte poveşti, natura intervine pentru a proteja dragostea.adevăraţă.

Dragostea este în mod inextricabil legată de natură, deoarece dragostea şi sexul sunt înrudite: dragostea este fertilă. Fertilitatea dragostei este subliniată în special de miturile antice deoarece civilizaţiile antice erau atât de dependente de natură. în legenda mesopotamiană *Mioriţa şi caloianul,* dragostea este legată de inundarea văii. în timp ce marina şi Dumuzi fac dragoste, încep să iasă plante din pântecul Inannei.[34] Mai semnificativ, dragostea cosmică şi fertilă a zeilor indieni Shiva şi Sati asigură renaşterea întregului univers.[35]

Deşi dragostea este zugrăvită deseori ca o forţă a naturii, ea este exprimată în multe feluri din punct de vedere social, iar tradiţia poveştilor de dragoste include o varietate mare de feluri prin care oamenii pot iubi. Nu există o singură poveste de dragoste.

In tradiţia indiana, dragostea este adesea jucăuşă — o poveste a jocului. *Kama Sutra* chiar sugerează ca îndrăgostiţii să participe la jocuri împreună.[36] Shiva, Stăpânul Distrugerilor, este înfăţişat cum se joacă cu soţia lui, Sati, împletindu-i şi despletindu-i părul şi culegându-i flori.[37] In poveştile greceşti, dragostea este un joc, dar unul ceva mai competitiv— este mai mult ca o luptă: Leandru trece Dardanelele înot în fiecare noapte, pentru a fi cu iubita lui, Hero, până ce se îneacă într-o furtună.[38]

O paralelă mai modernă cu întrecerile fizice ale grecilor este cearta dintre Beatrice şi Benedick din piesa lui Shakespeare *Mult zgomot pentru nimic.* Pentru acest cuplu, „amor militiae species est": dragostea este un fel de război[39] sau o poveste de război. De fapt, mulţi dintre noi am auzit expresia „Eşti atât de frumoasă când eşti supărată".

Kama Sutra include capitole întregi de lovire şi muşcare a iubitului şi dă sfaturi despre cum să te cerţi în dragoste.[40] Poate ca speranţa este că sancţionarea motivelor de conflict într-o relaţie poate preveni rănirea reală a ambilor parteneri.

Adesea, îndrăgostiţii nu se întrec unul cu celălalt, ci trec împreună printr-un test al angajamentului lor, în special un test de separare. Romeo şi Julieta sunt exemplul cel mai familiar al îndrăgostiţilor despărţiţi de familiile lor.[41] Prototipurile lor mitologice, Pyramus şi Thisbe, au fost de asemenea separate, în cazul lor, de un zid gros, aceeaşi idee fiind folosită în muzicalul modern, *Fantasticii.* Pyramus şi Thisbe au reuşit să comunice printr-o crăpătură mică din zid, scenă care este parodiată în *Visul unei nopţi de vară.*[*2]

Intriga piesei indiene *Shakuntaia* se învârte tot în jurul separării. Regele Dushyanta se îndrăgosteşte de fiica adoptată de un pustnic, Shakuntaia. Ei îşi consumă dragostea şi apoi el se întoarce în capitală, unde uită de ea din pricina unui blestem. Atunci când îşi revine în simţiri şi realizează că şi-a respins fără să ştie dragostea adevărată, separarea lor devine atât de dureroasă pentru el, încât aproape că înnebuneşte. Un portret al Shakuntalei îi sporeşte pasiunea. In cele din urmă, cei doi se reunesc la sfârşitul piesei.[43]

Portretul Shakuntalei ilustrează fragilitatea dragostei: persoana iubită este de neînlocuit, dar, în acelaşi timp, de neposedat. Faptul că are un tablou cu ea este zadarnic, deoarece vederea chipului ei nu face decât să exacerbeze pierderea prezenţei ei efective.

Durerea este esenţială pentru dragoste. Am văzut că metafora dragostei ca rezultat al unui tip de tir cu arcul divin transmite junghiul îndrăgostirii. Există şi posibilitatea durerii în dragoste. Un proverb german o exprimă bine: „Keine Liebe ohne Furcht und Argwohn" — nicio dragoste fără frica şi ură.[44]

Putem vedea legătura dintre dragoste şi durere şi din etimologie: cuvântul *pasiune* provine din cuvântul latinesc care înseamnă „a suferi", iar numele lui Tristan, cel mai popular erou din tradiţia trubadurească, înseamnă „tristeţe". Denis de Rougemont merge până într-acolo încât scrie, în *Iubirea şi Occidentul,* următorul lucru: „Dragostea fericită nu are istorie. Romantismul nu apare decât atunci când dragostea este fatală, privită cu ochi răi şi osândită de viaţa însăşi".[45] Aici, perspectiva lui Denis de Rougemont este că dragostea pasională cere un tip de masochism emoţional, deoarece ideea pasiunii este legată de suferinţă.

Dragostea poate fi o forţă atât de puternică, încât suferinţa ajunge să pară că merită osteneala şi că este chiar plină de farmec. In povestea Laylei şi a lui Manjun, tatăl îl duce pe Manjun la Mecca pentru a-1 vindeca de această dragoste nebună. în loc să se roage lui Allah să îl scape de această dragoste, Manjun se roagă pentru mai multă dragoste şi mai multă nebunie. Ii este satisfăcută dorinţa şi, îndeplinind pasul 8 din secvenţa Vatsyayana, el merge chiar până la capăt şi ajunge la pasul 10, murind pe mormântul Laylei.[46]

Aceste extreme ale dragostei sunt asociate în mintea celor mai mulţi cu tinerii, deşi nu sunt limitate la cei tineri. In *Dragostea în vremea holerei,* mama lui Florentino Ariza îl sfătuieşte pe acesta sa sufere până la capăt cât este tânăr, deoarece acest tip de suferinţă nu durează toată viaţa.[47] Florentino însă îi dovedeşte mamei sale contrariul, iubind şi suferind statornic timp de 50 de ani.

Diferite tradiţii religioase leagă de asemenea suferinţa de dragoste. în tradiţia creştină, speranţa infinita deschide calea pentru suferinţa infinită în dragoste. De exemplu, în întâia epistolă către Corinteni 13:7 se spune: „[Dragostea] Toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduieşte, toate le rabdă".[48] In budhism, Kama (dorinţa) este cauza tuturor suferinţelor; calea către iluminare este alungarea dorinţei.[49]

Dragostea poate cauza o mare suferinţă, dar suferinţa este bazată în general pe propria construcţie a realităţii, care poate avea foarte puţin de-a face cu construcţia altcuiva. In cele mai multe tradiţii, dragostea este prezentată ca o cale de a scăpa de realitate. Câteodată, are şi o însuşire magică. Pentru a dobândi dragostea, poate fi nevoie de afrodisiace; pentru a scăpa de ea, poate fi nevoie de exorcism. Propria ei lipsă de

realitate obiectivă este ceea ce cauzează atât de multe sacrificii. O persoană nu poate arăta niciodată că aceasta nu există cu adevărat.

Dragostea adevărată, în tradiţia literară, este rareori lumească. De exemplu, nu poate fi cumpărată. în piesa lui Shakespeare, *Antoniu şi Cleopatra,* Cleopatra îl testează pe Antoniu cerându-i: „Dacă este dragoste cu adevărat, spune-mi cât de multă". Replica lui Antoniu este: „Există sărăcie lucie în dragostea care poate fi socotită".[50] Dragostea care poate fi cumpărată, în mod ironic, nu are nici o valoare.

Legenda greacă a lui Endymion şi a Selenei scoate în evidenţă însuşirea dragostei de a fi asemenea visului. Selena, zeiţa lunii, se îndrăgosteşte de un păstor extrem de frumos, Endymion. Selena îi cere regelui zeilor să îl facă pe Endymion să doarmă pentru totdeauna, pentru ca el să o viseze într-un etem somn al dragostei.[51] Iubirea lui Endymion este aproape de exemplul perfect de dragoste nereală, lipsită de reciprocitate şi neconsumată.

Dragostea adevărată este văzută în mod tipic, în marile poveşti de dragoste, drept.una spirituală, fapt care o plasează dincolo de împărăţia lumească şi de lucrurile care pot fi cumpărate. Corpul nu este important: adevăraţii iubiţi pot chiar să nu se atingă niciodată, ca în povestea Laylei şi a lui Manjun. în povestea chinezească *îndrăgostiţii şcolari,* Yingtai se deghizează în băiat pentru a se putea duce la şcoală. întâlneşte acolo un băiat pe nume Shanbo şi devin prieteni apropiaţi şi colegi de studiu. Yingtai se îndrăgosteşte de Shanbo, dar nu îşi poate dezvălui identitatea. Părinţii ei îi poruncesc să vină acasă şi o informează că este promisa în căsătorie altcuiva. Intre timp, Shanbo află că Yingtai este o fata şi moare de supărare când realizează că nu se poate căsători cu ea. Ea îi vizitează mormântul în ziua nunţii, iar acesta se deschide pentru a o primi. Potrivit legendei, mai poţi vedea şi azi doi fluturi pe criptă.[52] Prin această metamorfoză, dragostea învinge moartea. In tradiţia creştină, dragostea câştigă lupta cu moartea: învierea lui Hristos este demonstraţia supremă a lui Dumnezeu de dragoste pentru oameni.

Indrăgostiţii şcolari nici măcar nu şi-au exprimat vreodată sentimentele unul pentru altul, darămite să se atingă. Dragostea lor, precum cea a lui Pyramus şi Thisbe, a lui Romeo şi a Ju-lietei şi a Laylei şi a lui Manjun a fost consumată în moarte. Această dragoste este cea mai pură formă de dragoste spirituală. Marea dragoste are adesea această trăsătură ascetică. Manjun exprimă această realitate atunci când afirmă: „Corpul meu nu mai are dorinţă.... Ghemul care sunt a dispărut. Tu nu mă vezi pe mine. Il vezi pe «cel iubit.» Cum poate atunci dragostea să fie smulsă din inima mea?"[53] Uniunea spirituală a îndrăgostiţilor face separarea şi chiar moartea suportabile. Iubitul Shakuntalei, regele Dushyanta, spune atunci când o părăseşte: „Corpul meu este cel care pleacă, nu eu/ Corpul meu pleacă, dar nu şi mintea mea".[54]

Poeta americană Arme Bradstreet exprimă aceeaşi dualitate minte-corp în „A Letter to Her Husband, Absent upon Public Employment":

Dacă doi ar fi unul, cu siguranţă eu şi cu tine,
Cum ai putea să stai acolo, în timp ce eu zac la Ipswich?

Carne din carnea mea, os din osul meu, Eu
aici, tu acolo, însă amândoi doar unul.[55]

Separarea lor trupească este neimportantă deoarece spiritul lor este unul singur. Fuziunea spirituală a dragostei distruge personalitatea individuală, pentru a crea un nou sine, împărţit. Manjun demonstrează acest fapt vizual, rupând în două o bucată de hârtie cu numele *Layla* şi *Manjun* scrise pe ea. „La îndrăgostiţi, un singur nume este de ajuns", spune el.[56] Numele simDoBzează şinele compus. Pentru un îndrăgostit, uniunea dragostei este mai importantă decât viaţa lui. Dragostea şi autosacrificiul merg mână în mână.

Dragostea adevărată este înainte de toate altruistă. îndrăgostitul sumerian Dumuzi acceptă si îşi dea jumătate din viaţă pentru ca soţiei lui să-i fie ispăşite greşelile împotriva zeilor din Lumea de Dincolo.[57] In povestea grecească a lui Aicestis şi Admetus, Regina Aicestis se oferă să moară din dragoste. Regele Admetus se îmbolnăveşte şi un oracol declară că va muri dacă nu se va găsi cineva care să moară în locul lui. După ce au căutat în van, prin tot regatul, un voluntar — chiar şi părinţii lui au refuzat să se ofere — soţia lui, Aicestis, decide să moară pentru el. Este gata sa facă sacrificiul, dar eroul Hercule intervine şi se luptă cu Moartea pentru viaţa ei, astfel încât cuplul să rămână împreună.[58]

Scrierea amerindiană *Legenda Cascadei Multnomah* descrie un sacrificiu realizat. Ciuma se abate asupra satului Multnomah, iar şamanul declară că numai o fecioară pură, fiica unei căpetenii, poate salva oamenii aruncându-se de pe o stâncă şi sacrificându-se pentru Marele Spirit. Singura fiică a celei mai mari căpetenii decide să o facă atunci când propriul ei iubit se îmbolnăveşte; datorită morţii ei, toată lumea îşi revine. O superbă cascadă izvorăşte din stânca de pe care a sărit aceasta.[59] Aici, cascada este materializarea faptului că, în dragoste, autosacrificiul este răsplătit. Dragostea oferă propria justificare pentru un aseme nea autosacrificiu.

Aceste sacrificii cer o credinţă intensă şi un angajament faţă de cel iubit, precum şi o credinţă fermă în dragostea însăşi. Nu este în natura umană să suferi fără nicio cauză. Povestea greacă a lui Orfeu demonstrează pericolele pierderii credinţei în dragoste. Soţia lui Orfeu, Euridice, este muşcată de un şarpe şi moare în prima zi a lunii lor de miere. Orfeu înnebuneşte de mâhnire şi decide să încerce să convingă zeii din Lumea de Dincolo să o aducă la viaţă. Muzica lui îl farmecă pe zeul morţii, iar zeul este de acord să îi permită lui Orfeu să o escorteze pe Euridice înapoi în lumea celor vii, cu condiţia ca Orfeu să nu se uite nici măcar o singură dată înapoi, să verifice dacă ea îl urmează. Orfeu o conduce pe Euridice chiar până în vârful Lumii de Dincolo, dar, în ultima secundă, se panichează. Se uită înapoi şi, în consecinţă, o pierde pentru totdeauna.[60] Dragostea cere o credinţă şi o abstinenţă pe care Orfeu nu le poseda.

Adesea, ceea ce le dă îndrăgostiţilor credinţa în dragoste este sentimentul destinului. Albă-ca-Zăpada poate cânta cu certitudine „Intr-o zi, prinţul meu va veni". Dragostea din poveştile de iubire este menită să fie un eveniment unic în viaţă. Dragostea este hotărâtă de către zei sau de către destin, spre norocul sau spre ghinionul îndrăgostiţilor, care au puţin de spus sau deloc în această privinţă. Primele cuvinte din *Dragostea în vremea holerei* sunt: „Era inevitabil".[61] Romeo şi Julieta, de asemenea, au fost născuţi sub o stea nenorocoasă, sortiţi dezastrului.[62]

Intr-o notă mai fericită, în mitologia indiană, Shiva şi Sati sunt sortiţi să fie împreună pentru totdeauna. Dragostea lor transcende moartea de vreme ce supravieţuieşte prin ciclul renaşterii: Sati se naşte din nou şi din nou, în diferite forme pentru a fi

reunită cu Shiva.[63] în logica poveştilor de dragoste, există un partener predestinat pentru fiecare bărbat şi femeie. în ciuda faptului că puţini oameni vor admite că dau crezare unui destin de acest fel, logica subiacentă credinţei este încă foarte răspândită şi poate impune limitări, care nu sunt nici necesare şi nici înţelepte, asupra vieţii amoroase a idealiştilor.

Aşa cum am văzut la Romeo şi Julieta, dragostea este în stele — sau nu este. Dante descrie forţa cosmică a dragostei în ultimul vers al *Paradisului* din *Divina Comedie:* „ L'amor che move ii sole e l'altre stelle" (Dragostea care mişcă soarele şi celelalte stele).[64] Tradiţia indiană descrie iubirea drept puterea generatoare a universului. Kama este atât sursa din care ne tragem, cât şi obiectul către care ne îndreptăm; dorinţa este sursa creaţiei[65].

Spiritualitatea, altruismul şi puterea dragostei îi conferă acesteia autoritatea religiei. Florentino Ariza vede dragostea drept o „stare de graţie",[66] iar dragostea este considerată, în multe culturi, experienţa umană fundamentală; poate deci să fie asociată cu o existenţă superioară. Dragostea este încă sacră pentru mulţi, chiar şi în timpurile noastre mult mai profane. Gabriel Garcia Marquez remarcă faptul că „este păcat că încă mai există sinucideri care nu sunt din dragoste".[67] Dragostea este poate singura justificare ce poate fi atribuită sinuciderii.

Dragostea şi religia se pot şi completa una pe alta cu succes. O asemenea complementaritate este observată în versurile lui Elizabeth Barret Browning:

Te iubesc cu pasiunea pe care o iau
din vechile mele mâhniri şi cu credinţa din copilărie,
Te iubesc cu o dragoste pe care credeam că am pierdut-o
Odată cu sfinţii pe care i-am pierdut — te iubesc cu suflarea.
Zâmbetele, lacrimile, întregii mele vieţi! Şi, dacă Dumnezeu hotărăşte
Te voi iubi mai mult după moarte.[68]

Browning canalizează ceva din energia ei religioasă anterioară („credinţa din copilărie" şi „îngerii pierduţi") în dragoste, dar nu respinge religia în totalitate. Mai degrabă, amestecul de religie şi imagistică romantică are o dublă încărcătură.

In scurta povestire modernă a Soniei Sanchez, „Just don't ever give up on love" („Pur şi simplu, nu renunţa niciodată la dragoste"), pe o băncuţă din parc, o femeie bătrână îşi povesteşte naratorului viaţa amoroasă. Ea descrie noua perspectivă asupra vieţii sale, pe care dragostea celui de-al doilea soţ al ei i-a dat-o odată cu imageria baptismului: „Pur şi simplu, m-a luat şi m-a cuprins înăuntrul lui. Am fost botezată cu dragostea lui".[69]

Juxtapunerea imageriilor romantice şi religioase nu este atât de dramatică în hinduism, deoarece Kama (dorinţa, afecţiunea, dragostea, pofta trupească sau plăcerea senzuală) este unul dintre cei patru *purusarthas* sau ţeluri ale vieţii.[70] (Celelalte purusarthas sunt *ăharma* — conduita corectă, datoria sau virtutea; *artha* — acumularea bogăţiei; şi *moksha* — eliberarea sufletului din ciclul renaşterilor.)

In comparaţie cu hinduismul, unde dragostea senzuală este inclusă în obligaţiile religioase, separarea iudeo-creştină a celor două poate părea artificială, deşi duce la o dramă mult mai mare atunci când sunt combinate.

Consecinţele iubirii pentru îndrăgostiţi

Dragostea este o forţă care transformă. In *Metamorfozele* lui Ovidiu, schimbările pe care le aduce iubirea sunt fizice. Pyramus şi Thisbe devin duzi cu boabe pătate de sânge. Dragostea neîmpărtăşită a zeului Apollo, Daphne, devine arbore de dafin. Adonis, iubirea Afroditei, moare Ia vânătoare şi se transformă într-o floare, anemona. Aceste metamorfoze nu sunt specifice doar tradiţiei greceşti. Şcolarii îndrăgostiţi din povestea chinezească cu acelaşi nume se transformă în doi fluturi pe mormântul lor comun. In mitul australian al aborigenilor, *Curcubeul şi floarea arborelui de pâine,* doi îndrăgostiţi nefericiţi se transformă într-un curcubeu, respectiv într-o floare a arborelui de pâine, astfel încât să poată fi împreună fără rubedeniile lor invidioase.[71] în aceste mituri ale metamorfozării, îndrăgostiţii iau o nouă formă în natură, pentru a putea să-şi manifeste dragostea pentru totdeauna.

Dragostea poate transforma mai degrabă personalitatea decât starea fizică a îndrăgostitului. In tradiţia poveştilor de dragoste, dragostea tinde de multe ori să îi facă pe bărbaţi aventuroşi, iar pe femei răbdătoare. Bărbaţii pleacă în lume şi ucid dragorii în numele dragostei, femeile păstrează aprins focul din inimă. Penelopa, din *Odiseea* lui Homer, este modelul femeii credincioase, aşteptându-şi aproape 20 de ani soţul, pe Odiseu, să se întoarcă acasă.[72]

Indrăgostiţii de ambele sexe îşi obţin curajul din pasiune. Lui Leandru nu îi este teamă să înfrunte apele din Dardanele pentru a o vedea pe iubita sa, Hero; lui Alcestis nu îi este teamă să moară pentru Admetus.[73] în Biblie, loan (4:7) glăsuieşte: „Nu există teamă în dragoste; dar dragostea perfectă alungă frica; . căci frica are un motiv de suferinţă".[74]

In mod ironic, un îndrăgostit poate manifesta în prezenţa celui iubit simptome de teamă precum muţenia şi paralizia, din pricina intensităţii sentimentelor sale. Aceste simptome nu indică o lipsă reală de curaj a îndrăgostitului; devalorizarea corpului într-o mare iubire face ca răul fizic să pară irelevant.

Curajul inspirat de dragoste îl face pe îndrăgostit capabil să iubească orice obstacol. Povestea japoneza *Eliminarea* ilustrează situaţiile extreme până la care un îndrăgostit este dispus să ajungă, atât pentru a crea obstacole, cât şi pentru a le doborî. Eroul Heichu o iubeşte cu atâta disperare pe doamna de onoare a reginei Jiju, care 1-a refuzat dispreţuitor, încât decide să încerce să îşi diminueze dragostea pentru ea prin cercetarea conţinutului oalei sale de noapte. Atunci când în cele din urmă obţine oala de noapte, totuşi bea ceea ce e înăuntru şi se îndrăgosteşte şi mai mult de ea.[75] Astfel, încercarea sa de a se folosi de eliminarea materiilor pentru a-şi elimina dragostea eşuează. Cel mai adesea, îndrăgostiţii sunt testaţi prin separarea sau prin dezaprobarea societăţii decât prin reacţia lor la vederea oalei de noapte.

In mitul lui Pyramus şi al lui Thisbe, continuat în *Romeo şi Julieta* şi în *Poveste din cartierul de vest,* îndrăgostiţilor nu le este permis, de către părinţi sau de către societate, nici măcar să se vadă. Dragostea lor supravieţuieşte din cauza sau poate, datorită acestor obstacole. Edith Hamilton remarcă în cazul iui Pyramus şi al lui Thisbe faptul că dragostea „nu poate fi interzisă. Cu cât flacăra este acoperită mai mult, cu atât este mai fierbinte".[76]

In „Povestea cavalerului" din *Povestiri din Canterbury,* Chaucer declară că dragostea este înzestrată cu propriile legi.[77] Iar, în poveştile de dragoste, legea căsătoriei pare deseori să capete cea mai puţină consideraţie, deoarece de multe ori căsătoria are

foarte de puţin de-a face cu dragostea şi de multe ori i se opune. Tristan, Manjun şi Lancelot au iubit cu toţii femei măritate. Dragostea poate fi subversivă atât politic, cât şi moral, deoarece este democratică: toată lumea este capabilă să iubească. Dragostea nu respectă graniţele sociale ale claselor, raselor ori religiilor. Omnipotenţa atotjustificatoare a dragostei face ca îndrăgostiţilor să le fie mai uşor să încalce legile societăţii.

Rebeliunea unui îndrăgostit împotriva societăţii este câteodată diagnosticată drept nebunie sau, cel puţin, iraţionali tate, ca în cazul lui Marius din *Mizerabilii.* De fapt, fie că un îndrăgostit încearcă să se revolte sau nu împotriva societăţii, acţiunile lui pot părea nebuneşti, deoarece modul normal de a gândi este tulburat de pasiunea dragostei. Rosalinda lui Shakespeare declară: „Dragostea este în întregime o nebunie şi, îţi spun, merită o cameră întunecată şi un bici în aceeaşi măsură ca şi oamenii nebuni: iar motivul pentru care ei nu sunt pedepsiţi astfel şi vindecaţi este că nebunia este atât de obişnuită, încât şi călăii sunt îndrăgostiţi".[78]

Mulţi oameni trăiesc ceea ce se resimte ca o nebunie temporară atunci când sunt îndrăgostiţi, dar puţini o trăiesc în aceeaşi măsură ca Manjun, eroul persan. El se duce în deşert, mănâncă numai iarbă, nu poartă haine şi vorbeşte cu animalele. Cu toate acestea, în timp ce se află în deşert, el compune cea mai bună poezie a sa. Şi Shakespeare observă legătura dintre creativitatea artistică şi nebunie în *Visul unei nopţi de vară:* „îndrăgostitul, lunaticul şi poetul / Sunt toţi pătrunşi de imaginaţie".[79] Dragostea poate să-1 înnebunească, dar şi să-1 inspire, în acelaşi timp, pe îndrăgostit.

Adesea, marii îndrăgostiţi scriu literatură şi compun muzică extraordinară. Subiectul lor favorit, desigur, este dragostea sau persoanele pe care le iubesc. Dante şi Petrarca sunt poate doi dintre cei mai faimoşi îndrăgostiţi din literatură, dar nu avem cum să ştim cu adevărat câţi poeţi au scris din iubire. Denis de Rougemont explică această nevoie poetică de dragoste: pasiunea „tinde să fie autodescriptivă, fie pentru a-şi justifica sau intensifica existenţa, fie pur şi simplu pentru a putea *continua să existe".*[80] Dante a reuşit să-şi menţină dragostea pentru Beatrice toată viaţa.

Exprimarea artistică a dragostei nu este întotdeauna în totalitate descriptivă. în *Legenda flautului* a tribului amerindian brule sioux, naratorul povesteşte că interpretarea la flaut, *siyotanka,* este felul tinerilor războinici de a le curta pe *winchinchala,* iubitele lor.[81] Cu toate acestea, forţa inspiraţională a dragostei are limitele ei. în mod ironic, chiar şi cel mai elocvent poet devine mut în prezenţa persoanei iubite.

Există ceva în dragoste care transcende cuvintele, o afirmaţie poate ironică într-o carte despre dragoste. Naratorii poveştilor de dragoste adesea ajung să lase foarte multe la imaginaţia cititorului sau ascultătorului sau chiar se scuză pentru ceea ce nu pot pune în cuvinte. Gottfried von Strassburg, cel care a adaptat versiunea germană a poveştii lui Tristan şi a Isoldei, este sincer în legătură cu propria deficienţă în descrierea relaţiilor dintre îndrăgostiţi. Atunci când Tristan şi Isolda fug şi se ascund în peştera din Morois, Gottfried explică faptul că nu poate spune ce s-a întâmplat în peşteră, deoarece numai îndrăgostiţii singuri ştiu.[82] Atunci când îndrăgostiţii ajung să se iubească şi altfel decât pe plan spiritual, naratorul adesea recurge la folosirea figurilor de stil pentru a le descrie starea. Configuraţia cuvintelor din figurile de stil sugerează mai mult decât denotă cuvintele însele. De exemplu, chiasmul sugerează includerea sau combinarea

contrariilor. Există un chiasm dublu în versiunea lui Gottfried asupra poveştii lui Tristan şi a Isoldei.

Ein Marin, eine Frâu, eine Frâu, ein Mann
Tristan, Isolde, Isolde, Tristan.

{Un bărbat, o femeie, o femeie, un bărbat,
Tristan, Isolda, Isolda, Tristan.)[83]

Chiasmul este o îmbrăţişare verbală. Sinestezia exprimă intensitatea dragostei.

In *Cântarea Cântărilor,* un îndrăgostit îi declară persoanei iubite: „Sunetul numelui tău este parfum".[84] In mod similar, sonetul numărul 23 al lui Shakespeare spune „să auzi cu ochii".[85] Dragostea se foloseşte şi de oximoroane, având în vedere că produce atât fericire tristă, cât şi durere plină de plăcere. Atât sinestezia, cat şi oximoronul demonstrează confuzia şi dificultatea încercării unui îndrăgostit de a-şi exprima pasiunea în limbaj obişnuit. Manjun explică lipsa de cuvinte în dragoste folosind o metaforă: „Numele este doar valul. Layla este faţa din spatele vălului".[86] în ciuda absenţei cuvintelor în dragoste, îndrăgostiţii şi povestitorii continuă să vorbească despre ea. Vorbind despre dragoste, iubiţii se încurajează pe ei înşişi şi pe alţii să o urmeze. Ei răspândesc cuvântul într-o manieră evanghelistă. Poate că ei încearcă să impună dragostei cuvinte şi timp, dar dragostea se opune amândurora. Dragostea adevărată este atemporală, aşa cum sugerează sonetul cu numărul 116 din Shakespeare:

„Nu-i măscăriciul vremii chiar de-şi lasă
sub raza coasei, dulcea ei făptură,
ea orele-i înfruntă, curajoasă
până atunci când mâna morţii-o fură."[87]

Una dintre cele mai uşoare căi de a distinge dragostea adevărată de imitaţii este să recunoşti răbdarea dragostei adevărate, îndrăgostiţii care sunt obsedaţi de timp nu sunt preocupaţi de plăcerile spirituale. Şcoala *cârpe diem* a poeziei pune accentul pe fuga timpului şi pe apropierea morţii:

Adunaţi-vă voi, muguri de trandafiri, cât mai puteţi
Bătrânul timp e încă un zburător Şi aceeaşi floare care
azi zâmbeşte Mâine va fi pe moarte.[88]

Acum să ne distrăm cât mai avem timp,
Iar, în prezent, ca păsările de pradă îndrăgostite,
Mai degrabă fără întârziere timpul nostru să-1 devorăm
Decât să lâncezim în pierderea lui lent fărâmiţată.[89]

Herrick şi Marvell se tem de moarte şi de timp, deoarece ambele distrug dragostea carnală. Iubirea carnală este efemeră, dar dragostea adevărată „rezistă până la marginea pieirii".

Incetarea dragostei

Deşi poveştile de dragoste au mult mai multe de spus despre îndrăgostire decât despre încetarea dragostei, putem să învăţăm câte ceva din conceptele asupra modului în care oamenii renunţă la dragoste. Putem de asemenea afla despre tipurile de dragoste neautentică — tipul de dragoste în care nu ar trebui să ne anga-

 De exemplu. *Madame Bovary* descrie dragostea care este motivată social ca fiind falsă. Dar atunci când încearcă să îşi construiască propria viaţă în tradiţia romantică, descoperă că nimeni nu se ridică la aşteptările ei şi se sinucide din cauza dezamăgirii.[90]

La Rochefoucauld, declară amar că „II y a des gens qui n'auraient jamais ete amoureux, s'ils n'avaient jamais entendu par-ler de l'amour": Există.unii oameni care nu ar fi fost niciodată îndrăgostiţi dacă nu i-ar fi auzit pe alţii vorbind despre asta.[91] La modul ideal, dragostea este mai degrabă un fenomen natural decât unul social. In mod evident, nu putem scăpa de influenţele sociale, dar nu ar trebui să ne lăsăm prinşi în noţiunile preconcepute, inflexibile despre dragoste. Dragostea este adesea asociată cu câteva virtuţi de bază ale societăţii: adevăr, frumuseţe şi puritate, de exemplu. Dar dragostea poate tolera şi birui neadevărul, urâţenia şi chiar răul. Dragostea nu este o caracteristică fermă şi compactă; este prea vastă şi complexă pentru a fi definită exact. Mulţi îndrăgostiţi au încercat să îşi impună dragostea acelora care fac obiectul dorinţelor lor, dar dragostea adevărată nu este forţată. Spre deznădejdea unui îndrăgostit a cărui iubire nu este împărtăşită, dragostea vine numai din liberul arbitru al fiecăruia.

Iubirile neîmpărtăşite sunt cu atât mai tragice, deoarece ne aşteptăm ca persoana iubită să îl iubească pe îndrăgostit, potrivit tradiţiei poveştilor de dragoste. In basme, se presupune că femeia se va îndrăgosti de prinţul care îşi declară dragostea pentru ea. Albă-ca-Zăpada abia are timp să deschidă ochii, înainte de a promite că se va căsători cu un bărbat pe care nu 1-a mai văzut vreodată, doar pentru că el îi spune că o iubeşte.[92]

In povestea amerindiană *Prinţesa care şi-a refuzat vărul,* prinţesa cea sfioasă îi spune vărului ei, pretendentul, să îşi taie obrazul stâng dacă o iubeşte, iar apoi să îşi taie tot părul. Atunci când acesta se prezintă în faţa ei, ea râde şi refuză să se mărite cu un bărbat atât de urât. Este pedepsită pentru comportamentul ei, deoarece el îşi recapătă frumuseţea, iar ea o pierde pe-a ei.[93] Ea greşeşte în faţa lui prin faptul că îl chinuie, fărădelegea ei a fost faptul că nu 1-a iubit de la bun început.

Presupunerea că dragostea va fi reciprocă se dovedeşte adesgaJakă. în viaţa reală, cu consecinţe dezastruoase câteodată: obsesia sau hărţuirea de exemplu. Dragostea dispreţuită sau cea de care se abuzează se poate acri cu uşurinţă. Vărul refuzat de prinţesă nu se răzbună pe aceasta; în schimb, zeii o pedepsesc. In tragedia greacă, partenera căreia i se greşeşte rezolvă singură lucrurile: Clytemnestra îşi omoară soţul adulter şi ucigaş,[94] iar Medea îşi omoară soţul înşelător şi pe copiii acestuia.[95] într-o manieră perversă, aceste acţiuni fac parte din dragostea pe care femeile le-o poartă soţilor lor. Dragostea lor s-a transformat în ură, dar ele acţionează încă din aceeaşi pasiune intensă care a generat iniţial dragostea.

Sfârşitul iubirii în poveştile de dragoste duce adesea la sinuciderea unuia dintre parteneri. Eşecul dragostei distruge o lume— lumea emoţională pe care doi îndrăgostiţi au construit-o în jurul uniunii lor intime. Dragostea fără persoana iubită înseamnă alienare în sensul literal al cuvântului: iubitul este transformat într-un „altul", în loc să fie parte din „noi". Câteodată, îndrăgostiţii simt că, dacă nu pot fi uniţi cu persoanele pe care le iubesc, nu vor să trăiască singuri într-o situaţie de separare. Chiar şi Biblia susţine că viaţa fără dragoste este inutilă, deşi, cu siguranţă, nu pledează pentru sinucidere. în întâia epistolă către Corinteni 13:1-3 se spune:

„De-aş grăi în limbile oamenilor şi ale îngerilor, iar dragoste nu am, făcutum-am aramă sunătoare şi chimval răsunător. Şi de-aş avea darul proorociei şi tainele toate le-aş cunoaşte şi orice ştiinţă, şi de-aş avea atâta credinţă încât să mut şi munţii, iar dragoste nu am, nimic nu sunt. Şi de-aş împărţi toată avuţia mea şi de-aş da trupul meu ca să fie ars, iar dragoste nu am, nimic nu-mi foloseşte."[96]

A rămâne îndrăgostit

Anumite iubiri răzbesc într-adevăr, iar unele cupluri îşi menţin angajamentul şi dragostea pentru tot restul vieţii. Totuşi, cele mai multe poveşti de dragoste nu descriu evoluţia iubirii în timp. Poveştile de dragoste nu se tratează cu sintagma „fericiţi până la adânci" bătrâneţi sau vârste mijlocii. Nu dau sfaturi despre cum poţi face dragostea să dureze sau cum să menţii dragostea de pe o zi pe alta. Vânătoarea este mai emoţionantă decât căsătoria sau menţinerea, iar detaliile vieţii domestice sunt în general considerate nedemne de literatură, în special în tradiţia vestică. Cum se face deci că îndrăgostiţii norocoşi îşi păstrează dragostea, în absenţa unei tradiţii de păstrare a dragostei? Nararea poveştilor de dragoste inspiră şi reaprinde dragostea. Pentru ca dragostea sa dureze, o reinventăm pentru noi înşine.

Deoarece dragostea depinde de poveştile de dragoste pentru a se inspira, trebuie să fim selectivi în legătură cu tipul de poveşti pe care le inventăm, repetăm sau imităm. Ar trebui să găsim o cale de mijloc între respingerea idealurilor care sunt imposibil de atins şi menţinerea unor standarde înalte. In fond, nu ar trebui să subestimăm puterea dragostei.

„Dragostea este puternică precum moartea./ Pasiunile ei sunt la fel de crude ca şi mormântul/ Iar scânteierile ei de foc sunt mai puternice decât limbile de foc ale lui Dumnezeu", spune Cântarea Cântărilor.[97] Poate că avem nevoie de mai multe poveşti despre cum să menţinem dragostea. Se pare că există în cultura noastră un fel de tabu referitor la poveştile de dragoste ale oamenilor bătrâni, dar rata divorţului în Statele Unite şi în alte părţi sugerează în mod cert că este nevoie de modele de dragoste durabilă — de poveşti care nu se încheie cu recomandarea „şi au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi" care nu are niciun conţinut.

Există câteva indicii în literatură. Povestea afro-americană *Leul şi toba Ashiko, o fabulă din Carolina de Sud* dă câteva sugestii despre cum să facem ca dragostea să dureze. Un spirit protector îi dă lui Loaat, toboşarul, sfaturi despre cum să o mulţumească pe soţia sa, Tsara, neliniştită şi suferindă de dor de casă: „O vrei pe Tsara de ieri, dar ieri nu mai există. Uită-te la soţia ta aşa cum este azi. Ai răbdare şi vei vedea că recolta va creşte, râsul va curge, vremea recoltei va veni şi vor fi şi nişte dansatori mici pe ritmurile tale de tobă".[98] Bunăstarea generală a eroului depinde de dragostea lui pentru soţie. Dacă dragostea merge bine, atunci şi restul merge bine. Această poveste ne aminteşte că recompensa supremă pentru păstrarea dragostei este fericirea. Dragostea cere credinţă, suferinţă şi sacrificiu, dar bucuriile ei sfidează atât timpul, cât şi moartea.

Poate că dificultatea exprimării stării spirituale de a fi îndrăgostit face imposibil de descris cum să rămâi îndrăgostit. Totuşi, această dificultate nu a oprit secole de poeţi şi povestitori să încerce să-şi exprime dragostea. Studiindu-le opera, putem aduna fărâme şi bucăţi de informaţii pe care le putem folosi în propriile

noastre vieţi. Toate culturile admit că dragostea este dezirabilă. Prin urmare, este surprinzător că poveştile de dragoste nu încearcă în general să ridice întrebarea despre cum să menţinem ceva atât de preţios. In schimb, ele se concentrează pe îndrăgostire, a fi îndrăgostit şi încetarea dragostei. Absenţa cuvintelor în iubirea spirituală face explicaţia să pară imposibilă, iar însuşirea iubirii de a fi magică face ca detaliile domestice să pară irelevan-te. Poate că, pentru a rămâne îndrăgostiţi, trebuie să urmăm pat-ternurile dictate chiar de poveşti şi să ne îndrăgostim mereu (de aceeaşi persoană). Apoi, poate că trebuie să cunoaştem unele lu-cruri care nu sunt cuprinse în poveşti şi pe care trebuie să le în-văţăm de unii singuri. între timp, putem continua să ascultăm şi să citim despre unele trucuri, deoarece cu siguranţă povestitorii cred că au ceva să ne înveţe şi cu siguranţă o fac.

Deseori ne gândim la ceilalţi ca la povestitorii care ne spun poveşti toată viaţa noastră. Dar şi noi suntem povestitori, scriin-du-ne propriile poveşti de dragoste pe toată durata vieţii." în partea a treia, vom avea în vedere dragostea din propria noastră viaţă, începând, în capitolul 8, cu rolul copilăriei şi al adoles-cenţei în dezvoltarea iubirii.

PARTEA a lll-a

Lansarea săgeţii lui Cupidon. Dragostea în viaţa noastră: începuturile

Rolul copilăriei şi al adolescenţei

Copilăria ne afectează în multe feluri alegerile ulterioare în dragoste. Una dintre aceste modalităţi este prin ataşament.

Teoria ataşamentului

Teoreticienii evoluţionişti, aşa cum am menţionat anterior, leagă dragostea romantică de ataşament şi dezvoltă această legătură într-un cadru evoluţionist.[1] Phillip Shaver şi Cindy Hazan au extins foarte mult această viziune a dragostei care derivă dintr-un ataşament infantil. Ei împrumută conceptul ataşamentului de la John Bowlby, dar îl extind, arătând că stilurile dragostei romantice corespund stilurilor ataşamentului dintre copil şi mamă, aşa cum susţine teoria stilurilor de ataşament propusă de Mary Ainsworth şi colegii ei.[2]

Ainsworth a observat că, atunci când erau separaţi de mamele lor şi plasaţi printre străini, într-un mediu ciudat pentru ei, copiii tindeau sa reacţioneze în trei feluri. Copiii siguri pe ei puteau tolera o despărţire de scurtă durată şi apoi erau fericiţi când mama lor se întorcea; păreau să aibă încredere că mama lor *se va întoarce.* Copiii evitanti păreau să fie relativ detaşaţi de

152 întoarcerea mamei lor; păreau mai distanţaţi de mama lor şi mai puţin încrezători în ea. Copiii anxioşi-ambivalenţi sau rezistenţi aveau mari dificultăţi în tolerarea separării şi se agăţau de mama lor când se întorcea şi, în acelaşi timp, dădeau dovadă de comportament ambivalent faţă de ea.

Stilurile de ataşament sunt puternice nu numai de-a lungul unei vieţi, ci de-a lungul mai multor generaţii. Cercetările au arătat că stilurile de ataşament tind să străbată trei generaţii — de la bunici la nepoţi[3] — şi că tind să fie stabile de-a lungul vieţii-[4]

Potrivit teoreticienilor ataşamentului în dragoste, într-o relaţie, îndrăgostiţii tind să aibă unul dintre cele trei stiluri diferite.[5] Stilul unui individ ţine de diferenţele personale şi derivă în parte din tipul de ataşament pe care 1-a avut faţă de mama lui în copilărie.

Indrăgostiţilor siguri pe ei le este relativ uşor să se apropie de cineva şi să fie intimi. Acestora le este confortabil să depindă de alţii şi să îi facă pe alţii să depindă de ei. Nu îşi fac griji că vor fi abandonaţi sau că cineva s-ar putea apropia prea tare de ei. Intimitatea este facilă pentru aceştia.

Indrăgostiţii evitanţi se simt inconfortabil să fie apropiaţi sau intimi cu ceilalţi. Le este greu să aibă încredere totală în ceilalţi şi să îşi permită să depindă de ceilalţi. Se simt inconfortabil atunci când cineva se apropie prea tare şi, de multe ori, consideră că partenerii lor doresc să devină mai intimi decât le-ar fi lor confortabil. Intimitatea este dificilă pentru aceşti îndrăgostiţi. Acum, se pare că există două tipuri de îndrăgostiţi evitanţi.[6] Un tip este „temător" şi îi este teamă să se apropie şi să simtă intimitatea cu alţii. Celălalt este tipul „batjocoritor" şi, pur şi simplu, preferă să păstreze distanţa faţă de alţii. Acesta respinge intimitatea.

Indrăgostiţii anxioşi-ambivalenţi (rezistenţi) cred că ceilalţi sunt şovăielnici în a se apropia la fel de mult pe cât ei îşi doresc. De multe ori, se îngrijorează că partenerii lor nu-i iubesc cu adevărat şi nu doresc să stea cu ei. Vor să fuzioneze complet cu o altă persoană — o dorinţă care, de multe ori, îi sperie pe ceilalţi. Nivelul de intimitate pe care îl au pare a nu fi niciodată de ajuns.

Este riscant să evaluezi stilurile de ataşament ca fiind bune, rele sau oricum altcumva. într-adevăr, cercetătorii ataşamentului au fost criticaţi că folosesc etichete care valorizează anumite stiluri de ataşament (cel sigur pe el, de exemplu) şi devalorizează celelalte stiluri (de exemplu, pe cel evitant). într-adevăr, deşi stilul prevalent în Statele Unite este cel sigur pe el, în alte societăţi nu este. De exemplu, stilul evitant este mai comun în Germania, cel anxios-ambivalent la copiii din chibuţurile israeliene şi din Japonia.[7] Totuşi, un rezultat empiric poate avea o anumită relevanţă pentru această dezbatere: oamenii cu un stil de angajament sigur recunosc mai repede cuvintele reprezentând teme interpersonale pozitive, pe când oamenii cu alte stiluri de ataşament recunosc mai uşor cuvintele cu o conotaţie negativă.[8] Participanţii la acest studiu au fost nord-americani: poate că s-ar fi înregistrat alte rezultate dacă participanţii ar fi crescut şi ar fi trăit în alte societăţi.

Cercetările au arătat că aproximativ 53 la sută dintre adulţi sunt siguri, 26 la sută sunt evitanţi şi 20 de procente sunt anxioşi-ambivalenţi, proporţii care corespund aproximativ celor trei stiluri de ataşament la copii.[9] Dar sunt şi alte aspecte ale sinelui care se dezvoltă în copilărie şi care ne pot afecta preferinţele ulterioare în materie de iubire.

Cercetările pe care le-am întreprins împreună cu colegii mei au sugerat că, de la o vârstă destul de fragedă, oamenii încep să dezvolte căi de a-şi organiza modul în care gândesc, învaţă şi, în general, procesează informaţia. în mod special, oamenii dezvoltă diferite stiluri de a gândi şi a învăţa.[10] Dezvoltă aceste stiluri studiindu-şi modelele lor de rol, analizând informaţiile primite din media şi, fără îndoială, plasându-şi personalitatea în interacţiune cu lumea. Este important să nu uităm că stilurile nu reprezintă capacităţi. Oameni la orice nivel de capacitate pot avea orice fel de stil. Mai degrabă, sunt moduri de a ne folosi capacităţile — moduri preferate pentru a face din capacităţile noastre un sprijin pentru viaţă.

Mă refer la teoria mea ca la o teorie a autoorganizării mentale, pentru că teoria se referă la modul cum oamenii se guvernează şi se organizează singuri, la fel cum o teorie politică ar face referire la felul în care se organizează societăţile. Mai relevant pentru noi însă, este faptul că anumite stiluri de autoorganizare tind să fie mai mult sau mai puţin compatibile cu alte stiluri ale altor oameni. Să luăm în considerare unele dintre dimensiunile prin care diferă oamenii, pe baza acestei teorii.

Functii

Un aspect al teoriei tratează cele trei funcţii diferite ale autoorganizării mentale.

1. Unei persoane *legislative* îi place să creeze, să formuleze, să planifice soluţii pentru diferitele probleme. Acestei persoane îi place să facă lucrurile în stilul ei şi nu îi place să i se spună ce să facă şi cum să facă. Persoana legislativă este în principal genul de persoană căreia îi place să creeze.
2. O persoană *executivă* este mai degrabă genul care implementează decât genul care creează. Acestei persoane îi place să urmeze regulile sau, cel mult, să-şi dea seama care dintre cele câteva căi posibile trebuie urmată într-o situaţie dată. Executivul preferă să lucreze cu o structură dinainte stabilită decât să creeze el însuşi structura.
3. O persoană *judiciară* este un judecător. Acestei persoane îi place să evalueze oamenii şi ceea ce fac ei. Judecătorul mai degrabă evaluează un set de reguli decât să le inventeze sau să le urmeze. Este probabil ca acest individ să evalueze structurile şi numai apoi să le urmeze, dacă se potrivesc cu preferinţele lui.

Oamenii nu aparţin în totalitate unui stil sau altuia ci, mai degrabă, au preferinţe ce tind să apară în multe, dar, cu siguranţă, mi în toate situaţiile. Cum pot aceste trei stiluri, care încep să se formeze în copilărie, sa se traducă în succesul ulterior dintr-o relaţie? Cred că unul dintre cele mai obişnuite şi, în general, cele mai de succes cupluri este cel format între legislativ şi executiv. Legislatorul este, în principal, responsabil de decizia asupra a ceea ce trebuie făcut şi, câteodată, cum trebuie făcut. Executivul poate decide cum trebuie făcut, dar, de obicei, este responsabil de îndeplinirea sarcinii — oricare ar fi ea. Cuplul tinde să aibă succes, deoarece fiecare individ profită de tendinţa care îi lipseşte celuilalt. Legislatorul se asigură că există un plan, executivul se asigură că acest plan este implementat.

In măsura în care există un risc în acest cuplu, acela este că legislatorul se va plictisi de executiv sau că executivul va avea resentimente faţă de legislator. In primul caz, legislatorul se satură de cineva care pare a fi mai mult un discipol decât un lider, aşa cum este el. Legislatorul duce dorul companiei şi al intimităţii cuiva care să semene mai mult cu el. In cel de-al doilea caz, executivul devine ranchiunos pentru că el este mereu acela care urmează ordine. E posibil ca el să nu vrea să dea ordine, dar nici nu vrea ca cineva să facă pe şeful tot timpul, lucru ce se poate întâmpla la un moment dat într-o astfel de relaţie.

Relaţia legislator-legislator are avantajul de a fi excitantă. Ambii indivizi sunt creatori, deci pot sa iasă scântei. Exista mai mult entuziasm şi mai multă varietate, din moment ce noi idei pot fi generate aproape continuu. Totuşi, dezavantajul unei asemenea perechi este că există un potenţial mai ridicat de a se produce fricţiuni decât în perechea legislator-executiv. în cadrul cuplului legislator-legislator, ambii parteneri e posibil să vrea să aibă ideile, dar niciunul să nu vrea să le implementeze. Rezultatul poate fi că nu există o înţelegere asupra a ceea ce trebuie făcut şi nimeni care să execute.

O altă pereche obişnuită — poate cea mai obişnuită — este relaţia dintre un executiv şi alt executiv. Perechea este atât de comună deoarece societatea noastră, la fel ca multe altele, recompensează în general copiii care au un stil executiv. Copilul „inteligent", copilul „bun" şi copilul „liniştit" au în comun faptul ca ei fac ceea ce li se spune şi o fac bine.

In cazul perechii executiv-executiv, ambii indivizi preferă să li se dea indicaţii. Asemenea cupluri este posibil să fie îndrumate din exterior. După toate probabilităţile, ele urmează orice trend există în materie de locuinţă, îmbrăcăminte, mâncare, exerciţii sau orice altceva. Atunci când ne gândim la cupluri care încearcă să ţină pasul sau să întreacă familia Jones, vecinii de alături, sunt multe şanse să ne gândim la un cuplu executiv-executiv.

Ştim că aprobarea sau dezaprobarea celorlalţi afectează puternic şansele de supravieţuire ale unei relaţii.[11] Cuplul executiv-executiv este probabil cel mai sensibil la aprobarea sau dezaprobarea, celorlalţi, deoarece stilul lor valorizează foarte mult ceea ce gândesc sau spun alţii.

O altă pereche este combinaţia judiciar-judiciar. Asemenea cupluri pot să o ducă foarte bine împreună, atâta timp cât îşi dedică resursele judecătoreşti evaluării altor oameni sau cupluri. Pot să se ducă la un dineu, de exemplu, şi să petreacă multe ore fericite după aceea, evaluând toţi oamenii de la acea petrecere, inclusiv ce au spus şi ce au făcut la petrecere. Partenerii din acest cuplu pot avea probleme totuşi, dacă îşi direcţionează tendinţele judiciare către ei înşişi. Atunci când încep să se evalueze unul pe altul, riscă să îşi dezbine relaţia.

Mai există şi cuplul legislator-judiciar. Această pereche are un avantaj enorm faţă de altele. Există cineva care vine cu ideile despre direcţia în care ar trebui să se îndrepte relaţia şi ce ar trebui sa facă cei doi; şi mai există cineva care evaluează dacă ideile sunt bune sau nu. De multe ori, legislatorii sunt mai rapizi în emiterea ideilor decât în evaluarea lor. Această pereche garantează deci că ideile bune sunt puse în aplicare şi că cele proaste sunt respinse.

In acelaşi timp, această pereche are o fisură inerentă. Legislatorul se va simţi probabil criticat mai tot timpul. De asemenea, impresia legislatorului este, după toate probabilităţile, corectă. Două lucruri pot amortiza relaţia. Mai întâi, dacă individul ju-

158 diciar este experimentat în relaţii, poate găsi o cale de a-şi oferi evaluarea într-un fel care să nu fie considerat ameninţător. Dar, daca persoana nu este aşa de experimentată, există un potenţial substanţial de a se produce conflicte. în al doilea rând, dacă persoana legislativă nu este defensivă şi acceptă critica, arunci e posibil să nici nu se simtă ameninţată de judecător. Totuşi, şi una, şi alta dintre aceste amortizări este importantă pentru acest tip de pereche.

Ultima pereche de care ne vom ocupa aici este cea dintre un executiv şi un judiciar. Această pereche are, după toate aparenţele, cele mai mici şanse de succes. Este probabil ca persoana executivă să preia conducerea din afară. Persoana judiciară va critica probabil modul de a conduce. Dar judiciarul e posibil să nu aibă idei alternative proprii care să fie viabile. Rezultatul este o relaţie care se află într-un fel de punct mort. Ideile care vin din afară nu merg, dar nici nu există idei noi care să vină din interiorul relaţiei.

Stilurile de a gândi şi de a învăţa, ca şi stilurile de ataşament, sunt importante deoarece se formează în copilărie şi continuă apoi pe toată durata vieţii. Vom vorbi în continuare despre felul în care dragostea îşi joacă rolul de-a lungul întregii vieţi, transformând capitolul 9 într-o descriere a rolului maturităţii în formarea, menţinerea şi dizolvarea dragostei.

CAPITOLUL 9

Rolul maturităţii

De cine ne îndrăgostim atunci când atingem maturitatea? S-a descoperit un număr de variabile care ne afectează preferinţele atunci când ne îndrăgostim. Mai întâi, vom lua în considerare unele dintre aceste variabile, iar apoi câteva teorii despre efectele lor.

Variabile care influenţează atracţia

Atracţia fizică

Ne simţim atraşi şi, de multe ori, dezvoltăm o pasiune, faţă de cea mai atractivă persoană la care ne putem gândi sau ne simţim atraşi de cineva a cărui atractivitate este aproximativ comparabilă cu a noastră? Majoritatea oamenilor ar presupune probabil că alergăm după cea mai fermecătoare persoană pe care o găsim. într-adevăr, există dovezi ale efectului „frumuseţea-este-bună", prin care atribuim bunătate celor care arată bine.[1] Totuşi, efectul pare a fi doar moderat şi, pe de altă parte, nu este egal pentru toate felurile de bunătate. Este cel mai mare în ceea ce priveşte competenţa socială (faptul că ne gândim la

160 oamenii frumoşi ca fiind şi competenţi social), intermediar, dacă ne gândim la dimensiunea competenţei intelectuale şi personale, şi slab sau inexistent în ceea ce priveşte dimensiunile integritate şi preocupare pentru ceilalţi.[2]

Societatea, de asemenea, pare sa avantajeze oamenii atractivi din punct de vedere fizic. Cercetătorii au arătat că oamenii care nu sunt atrăgători din punct de vedere fizic câştiga mai puţin decât oamenii care au un aspect fizic comun, care, la rândul lor, câştigă mai puţin decât oamenii care sunt atrăgători fizic.[3]

Desigur, există diferenţe în concepţia oamenilor despre persoanele atractive. Corelarea diferitelor păreri despre persoanele care sunt atractive este doar modestă şi percepţia oamenilor despre propria atractivitate fizică este de asemenea doar modest corelată cu percepţia altor oameni despre felul în care arată aceştia.[4] In acelaşi timp, corelaţiile nu sunt nule. într-o cercetare, un grup de studenţi asiatici şi hispanici, care abia ajunseseră în Statele Unite, şi cu un grup de studenţi albi, care erau în Statele Unite de ceva vreme, au fost rugaţi să judece atractivitatea unor femei americane hispanice, negre şi albe. Analiza răspunsurilor a arătat că exista un grad înalt de consens în aprecierea atractivităţii între cele trei grupuri care îşi spuneau părerea.[5] In general, opiniile despre atractivitatea facială sunt destul de similare în toate culturile.[6] în mod curios, cercetările arată că faţa care este considerată cea mai atractivă este, de fapt, cea mai „comună" dintre toate. Atunci când se procesează pe calculator o medie a mai multor fotografii, cu cât este mai mare numărul de feţe din care se realizează figura medie, cu atât mai atractivă va fi considerată faţa generată de calculator.[7] In general, atractivitatea consensuală este cu siguranţă, în medie, un avantaj al oamenilor de a obţine multe, deşi nu toate, ţeluri pe care şi le propun.

In concordanţă cu *ipoteza împerecherii,* oamenii caută partenerii nu neapărat cei mai atractivi, ci, mai degrabă, pe cei al căror nivel de atractivitate interpersonală, definită în linii mari, se potriveşte cu a lor. Un test al ipotezei împerecherii a implicat un „dans al calculatorului", în care unui număr mare (376, mai exact) de studenţi de sex masculin li se găsea o pereche de sex feminin, tot studentă.[8] Fiecare era informat că baza pe care s-au constituit perechile a fost profilul scorurilor obţinute de fiecare la un test de personalitate administrat într-o sesiune anterioară, atunci când se înscriseseră pentru test. Cuplarea, era astfel văzută de aceşti bărbaţi şi de aceste femei ca fiind similară cu acelea furnizate de un calculator al unei agenţii matrimoniale.

De fapt, indivizii au fost stabiliţi aleatoriu unul pentru celălalt, singura restricţie fiind aceea că bărbaţii formau pereche cu femeile. Cercetătorii au colectat informaţii despre fiecare persoană, pentru a încerca să determine care aspecte ale perechilor ar duce la un succes mai mare sau mai mic al întâlnirii iniţiale din dansul computerului. Ideea era că oamenii care se potriveau mai bine s-ar fi simţit mai bine în cadrul acelei întâlniri; şi întrebarea ridicată era: „Cine constituie o partidă mai bună?" Fără ca ei să ştie, fiecăruia i-a fost măsurat nivelul de atractivitate în cadrul sesiunii iniţiale în care a fost dat testul de personalitate. După întâlnire, fiecare persoană a fost rugată să completeze un chestionar scurt cu privire ia întâlnire.

Numai un singur factor a influenţat măsura în care o persoană o plăcea pe cealaltă, măsura în care dorea să o revadă şi frecvenţa cu care i se cerea unei femei o a doua întâlnire. Acel factor singular a fost atractivitatea fizică a persoanei. Cu cât era mai atractivă din punct de vedere fizic, cu atât aprecierile erau mai înalte. Nu au fost detectate nici măcar efecte ale asemănării,

conform cărora oamenilor le place de cei a căror atractivitate se potrivea cu a lor. Mai curând, aproape toţi au preferat partenerii cei mai atractivi fizic.

De ce era atracţia fizică atât de importantă? In fond, puţini sunt oamenii care admit că atractivitatea fizică este foarte importantă în alegerea partenerilor pentru întâlniri sau în starea de bine de la o întâlnire. Există două motive pentru asta. In primul rând, spre deosebire de alte atribute personale, pentru care este nevoie de timp ca să fie evaluate, atractiyiţateajizică este înregistrată imediat; astfel, este una dintre puţinele calităţi care pot fi evaluate cu o anumită acurateţe chiar de la prima întâlnire, în al doilea rând, deoarece contactul la prima întâlnire tinde să fie destul de superficial, este mai probabil ca aspectele superficiale ale persoanei să iasă în relief. In consecinţă, dacă vrei cu adevărat să cunoşti pe cineva, nu conta prea mult pe prima întâlnire. Sau, dacă vrei într-adevăr să treci dincolo de farmecul fizic, nu conta pe petrecerile de socializare. Probabil că nu vei găsi mare lucru şi este posibil să te bazezi destul de mult pe atractivitatea fizică a unei persoane, nu pe stabilirea unei intimităţi adevărate.

O posibilitate, desigur, este că importanţa exclusivă a aspectului fizic şi eşecul ipotezei împerecherii se datorează faptului că partenerii au fost repartizaţi. în cursul normal al vieţii, oamenii îşi aleg persoanele pe care le invită la o întâlnire şi riscă să fie respinşi atunci când le invită. Riscul de a fi respinşi poate determina decizia oamenilor de a fi prudenţi şi de a-şi căuta partenerii care să semene mai degrabă cu ei, decât pe aceia care, fizic, arată foarte bine. Deoarece partenerii care au participat la acest studiu au fost determinaţi, niciunul dintre parteneri nu risca să fie respins de către celălalt.

Intr-un alt experiment, indivizii au fost făcuţi din nou să creadă că s-au înscris la o întâlnire generată de calculator.[9] Jumătate dintre oameni s-au înscris în condiţii similare cu cele din primul studiu, în care erau făcuţi să creadă că mergeau la întâlnire cu parteneri desemnaţi. Cealaltă jumătate a fost făcută să creadă că viitorii lor parteneri aveau şansa de a-i respinge după o scurtă întrevedere. Deşi nu existau diferenţe între efectele atractivi taţii fizice între cele două grupuri, cu cât indivizii erau mai atrăgători, cu atât voiau parteneri mai atrăgători la întâlnire — un rezultat conform cu ipoteza împerecherii.

Cercetătorii i-au rugat apoi pe subiecţi să aleagă un partener din şase fotografii ale membrilor de sex opus, care variau ca nivel de atractivitate (potrivit unor aprecieri independente). Posibilitatea de a fi respins din nou nu a afectat nivelul preferat de atractivitate pentru partenerul ales pentru întâlnire; dar, conform ipotezei împerecherii, cu cât subiecţii arătau mai bine, cu atât mai atrăgătoare erau persoanele pe care le alegeau pentru întâlnire.

O altă cercetare sprijină ipoteza împerecherii.[10] într-un studiu, experţii au evaluat, prin intermediul unor fotografii, atractivitatea fizică a 99 de cupluri de persoane care fie ieşeau împreună, fie erau logodiţi, cât şi atractivitatea unui număr de cupluri constituit din femei şi bărbaţi aleşi în mod aleatoriu. Cuplurile care erau de fapt implicate într-o relaţie veritabilă au fost evaluate ca fiind, în medie, formate din membri care aveau un nivel de atractivitate similar, spre deosebire de cuplurile care erau formate la întâmplare.

In cultura noastră, par să coexiste două stereotipuri aparent opuse. Unul dintre acestea este că ceea ce este frumos este şi bun, şi viceversa. Poate că cea mai faimoasă expresie îi aparţine Iui Keats: „Frumuseţea este adevăr, adevărul este frumuseţe".

164 Părerea opusă este ca nu ar trebui să judeci o carte după copertă sau că frumuseţea este doar un înveliş subţire. Potrivit acestei păreri, frumuseţea/de suprafaţă este adesea doar un paravan [1] pentru platitudine şi lipsă de adâncime emoţională, pe când simplitatea de suprafaţă poate ascunde o bijuterie în stare brută, într-adevăr, oamenii care nu sunt frumoşi pot fi nevoiţi şă-şi dezvolte resursele interne pentru a compensa într-un fel această lipsă de frumuseţe. Care variantă este corectă?

Un studiu le-a cerut unor studenţi de ambele sexe să evalueze fotografiile a trei persoane cu un nivel de atractivitate diferit, pe baza unui număr mare de caracteristici[11]. Jumătate dintre ei au evaluat persoane de acelaşi sex, iar ceilalţi, persoane de sex opus. Cu cât persoanele din fotografii erau mai atractive, cu atât se aprecia că aveau personalităţi mai bune, fericire conjugală mai mare, succes mai mult la locul de muncă, bunăstare socială şi profesională şi mai multă fericire în viaţă decât persoanele mai puţin atractive. Nu era nicio dovadă de gelozie, deşi cercetătorii au testat acest lucru, încercând să vadă dacă nu cumva evaluatorii au minimalizat pozele foarte atractive ale membrilor de acelaşi sex, ce făceau ca evaluatorii să arate rău prin comparaţie.

Aspectul fizic în mod sigur contează, nu numai pentru bărbaţi, dar şi pentru felul în care sunt percepuţi bărbaţii. Atunci când un bărbat este asociat cu o femeie atrăgătoare, el face o impresie mult mai favorabilă asupra oamenilor şi este mai plăcut decât atunci când este asociat cu o femeie neatrăgătoare.[12] Această impresie plăcută este realizată atât asupra bărbaţilor cât şi asupra femeilor. O femeie superbă poate deci să împrumute efectul radiant bărbatului cu care are o legătură. Oamenii spun adesea că bărbaţii aleg femeile frumoase pentru a le amplifica propria frumuseţe— ca de exemplu, căsătoria lui Aristotel Onassis cu Jacqueline Kennedy.

Dacă oamenii asociază aspectul exterior plăcut cu atât de multe lucruri bune, atunci aspectul atrăgător afectează felul în care munca unei persoane este văzută, independent de acea muncă? într-un studiu, subiecţii au evaluat calitatea unui eseu cu poza autorului ataşată.[13] Pozele ataşate eseului variau ca atractivitate, dar era folosit în fiecare caz acelaşi eseu. Un subiect vedea o singură variantă de eseu cu o singură poză. In mod tulburător, persoanele care arătau mai bine au primit evaluări mai favorabile ale eseului, independent de calitatea eseului. Pe scurt, atractivitatea fizică poate favoriza felul în care este judecată munca unei persoane.

Se spune uneori că Richard M. Nixon a pierdut dezbaterile televizate în faţa lui John F. Kennedy din cauza aspectului său fizic, şi nu din alt motiv. Kennedy arăta relaxat şi „fericit", pe când Nixon părea tensionat şi „descurajat". O parte din problema celui de-al doilea era că barba lui deasă a lăsat impresia pronunţată de barbă crescută în timpul zilei. Bob Dole, de asemenea, nu a avut scoruri prea mari la capitolul aspect exterior, în comparaţie cu Bill Clinton. Cine ar putea să conteste faptul că acei candidaţi care arată mai bine sunt mai atractivi?

Efectele atractivităţii fizice diferă pentru bărbaţi şi pentru femei. Soţiile tind să fie evaluate pentru frumuseţea lor indiferent de cât de bine arată soţii lor, în timp ce .evaluarea soţului este dependentă de atractivitatea soţiei sale. Atunci când un bărbat neatractiv se căsătoreşte cu o femeie superbă, oamenii presupun că trebuie să aibă anumite calităţi compensatorii excepţionale — de exemplu, un venit mare sau o carieră importantă.[14]

In evaluarea potenţialei perechi, bărbaţii pun mai mult preţ pe calităţile fizice ale unei femei decât o fac femeile atunci când

166 *îşi* aleg un partener.[15] Cu toate acestea, nu toţi bărbaţii ţin cont în mod egal de aspectul exterior. într-un studiu, cercetătorii au comparat importanţa atractivităţii fizice a feţheilor pentru bărbaţi care aveau niveluri mai mari ale atributului numit *automonitorizare.* Oamenii cu un înalt nivel de automonitorizare tind să îşi modifice comportamentul în funcţie de situaţie, în sensul că se poartă într-un fel cu o persoană şi alt fel cu o altă persoană, pentru a-şi maximiza potrivirea cu fiecare, persoană. Persoanele cu un grad mai mic de automonitorizare sunt mai consecvente în relaţiile cu ceilalţi. Tind să se comporte, în general, în acelaşi mod, indiferent de persoana cu care sunt. Atitudinea lor este: „Ăsta sunt şi poţi să mă accepţi sau nu".

Bărbaţii cu valori înalte de automonitorizare puneau mai mult preţ pe aspectul fizic decât bărbaţii care avea un grad de automonitorizare mai mic.[16] Mai mult decât atât, atunci când bărbaţilor li s-a dat să aleagă între o întâlnire cu o femeie descrisă drept atrăgătoare, dar nu foarte plăcută, sau o femeie nu foarte atrăgătoare, dar cu o personalitate foarte plăcută, cei cu un nivel ridicat de automonitorizare au preferat femeile care arătau bine, pe când cei cu un nivel scăzut de automonitorizare au optat pentru femeile cu o personalitate plăcută. Deci, bărbaţii din prima categorie pot fi mai preocupaţi de efectul radiant al unei femei superbe decât cei care au un nivel mic de au tomonitor izare.

Odată ce crezi că deţii informaţii despre nivelul de atractivitale al unei persoane, judecata ta asupra ei poate fi afectată de această cunoaştere, iar aceste judecăţi pot crea chiar efectul profeţiei autoîmplinite, afectând felul în care persoana se comportă faţă de tine. Cercetătorii au monitorizat o conversaţie telefonică de zece minute între un bărbat şi o femeie. Bărbaţii şi femeile nu se cunoşteau şi li s-a dat posibilitatea, pretextuală, de a se cunoaşte mai bine.[17] Fiecăruia dintre bărbaţi i s-a arătat o poză a femeii cu care vorbeau. în jumătate dintre cazuri, poza era a unei femei foarte frumoase, iar în cealaltă jumătate, poza unei femei foarte urâte. Fără ca bărbaţii să ştie, pozele nu erau ale femeilor cu care vorbea fiecare. Conversaţiile au fost înregistrate şi critici care nu au văzut acele fotografii au evaluat atât conversaţia purtată de femei, cât şi cea purtată de bărbaţi, după mai multe criterii.

Criticii care au ascultat partea de conversaţie a bărbaţilor au judecat bărbaţii care credeau că vorbesc cu o femeie atractivă ca fiind mai sociabili, mai calzi din punct de vedere sexual, mai îngăduitori, interesaţi şi agreabili decât bărbaţii care credeau că vorbesc cu femei neatractive. în mod similar, criticii care au ascultat doar partea de conversaţie a femeilor, au judecat femeile care erau considerate atractive de către parteneri ca fiind mai sociabile, mai echilibrate, mai calde din punct de vedere sexual şi mai extravertite. Cu alte cuvinte, atunci când bărbaţii credeau că vorbesc cu o femeie foarte atrăgătoare, atât ei, cât şi acea femeie păreau mai atractivi în discuţia telefonică, decât atunci când bărbaţii credeau că vorbesc cu o femeie neatractivă. Deci femeile despre care se credea că sunt frumoase şi erau tratate ca atare reacţionau într-un mod atractiv şi îl făceau pe bărbat să se comporte şi mai fermecător. Credinţa poate deveni realitate. Oamenii încearcă să-şi transforme dorinţele în realitate, în special atunci când sunt excitaţi.

Excitaţia

Unii bărbaţi care aleargă după femei au adoptat o versiune a unui truc foarte vechi: pentru a stârni interesul unei femei pentru

ei, o duc la un eveniment stimulant din punct de vedere emoţional, cum ar fi luptele sau meciurile de box. Pentru multe femei, desigur, un spectacol bun de balet sau un concert ar avea un rezultat mai bun. Scopul este ca excitarea emoţională a evenimentului sa aibă rolul unui afrodisiac ce stimulează pasiunea. Funcţionează acest truc?

Un studiu pentru testarea acestei idei a fost realizat într-un mediu neobişnuit — un loc pitoresc frecventat de turişti, care avea două poduri la niveluri diferite.[18] Un pod se întindea deasupra unui defileu adânc şi se legăna într-o parte şi în alta atunci când oamenii îl traversau. Pentru cei mai mulţi dintre oameni, mersul pe acest pod era terifiant. Celălalt pod era stabil şi nu foarte înălţat de la sol. Traversarea acestui pod nu stârnea anxietate. Bărbaţii erau instruiţi să meargă pe un pod sau pe altul şi, după ce traversau podul, erau întâmpinaţi de un asistent al experimentatorului, bărbat sau femeie. Asistentul a rugat fiecare persoană să răspundă la câteva întrebări şi să scrie o scurtă povestire după o imagine. Imaginea era din Testul Apercepţiei Tematice, un test care măsura trebuinţele individului. După ce indivizii au scris povestea, asistentul cercetătorului le-a dat numărul de telefon şi le-a spus că pot să sune la el acasă dacă doresc să mai afle alte informaţii suplimentare despre experiment. Povestirile au fost apoi evaluate pentru imaginea sexuală. Cel mai înalt nivel de image-rie sexuală din acele povestiri a fost obţinut de bărbaţii care au mers pe podul suspendat, care le trezea o senzaţie de anxietate, şi au fost întâmpinaţi de asistente. în plus, după câte se pare, bărbaţii care au fost în această situaţie au constituit şi majoritatea celor care au sunat asistenţii acasă.

Acest studiu susţine stereotipul conform căruia oamenii care suportă stresul împreună au mai multe şanse sa fie atraşi unul de celălalt. Intr-adevăr, multe „aventuri la locul de muncă" încep cu doi oameni care devin apropiaţi prin faptul că împărtăşesc aceeaşi sursă de stres şi prin faptul că îşi rezolvă problemele împreună.

Un al doilea studiu a arătat efectul stimulării într-un cadru care provoacă anxietate.[19] La experiment au participat bărbaţi. Unora dintre participanţi li s-a spus că vor primi o serie de şocuri electrice puternice şi dureroase; altora, că vor primi doar şocuri electrice slabe şi nedureroase. în timp ce aşteptau, participanţilor li s-a făcut cunoştinţă cu o femeie tânără care a fost prezentată drept o altă participantă la experiment, dar care a fost, de fapt, plasată acolo de către experimentatori. în timp ce participanţii aşteptau să primească şocurile, au fost rugaţi să completeze un chestionar prin care o evaluau pe tânăra femeie. Participanţii care aşteptau să primească şocurile puternice şi dureroase au evaluat femeia într-un mod mâi 'favorabil decât au făcut-o cei care se aşteptau să primească şocuri mai slabe şi mai nedureroase. Niciunul dintre participanţi nu a primit, de fapt, acele şocuri, care au fost menţionate doar pentru a excita sau nu participanţii. Aşadar, excitaţia serveşte în mod clar pentru a genera atracţie fizică.

Excitaţia se poate produce foarte repede. Dovezile sugerează că oamenii încep să aibă aşteptări în legătură cu posibilităţile de a avea o legătură romantică, la o fracţiune de secundă după ce au întâlnit o persoană.[20] Cu alte cuvinte, dragostea pasională la prima vedere chiar este la prima vedere, fiind posibil chiar să fie trezită în doar câteva momente.

Excitaţia este de obicei asociată cu sentimente de romantism. Există dovezi că bărbaţii şi femeile văd romantismul într-un mod diferit. In special, bărbaţii par a fi, în medie, mai romantici

170 decât femeile şi se îndrăgostesc mai repede decât acestea. Femeile, dimpotrivă, tind să nu mai fie îndrăgostite mai repede decât bărbaţii.[21]

Diferenţe între experienţele de excitaţie romantică se găsesc nu numai între bărbaţi şi femei. Cercetările au arătat că oamenii cu stimă de sine ridicată, dar care sunt mai puţin defensivi, experimentează dragostea romantică mai frecvent decât oamenii cu un alt nivel al stimei de sine şi alt nivel de apărare. în acelaşi timp însă, oamenii cu stimă de sine redusă tind să aibă sentimente romantice mai intense şi sunt mai puţin raţionali decât oamenii cu stimă de sine mai ridicată.[22]

Proximitatea

Din milioane de potenţiali parteneri cu care te-ai putea implica într-o relaţie de dragoste, te întâlneşti doar cu o mică fracţiune. Mulţi dintre noi ne alegem un viitor tovarăş de viaţă pe baza faptului că am întâlnit şi am cunoscut cu adevărat mai puţin de o duzină de pretendenţi, şi rareori există persoane care întâlnesc şi ajung să cunoască bine mai mult de două duzini. Cel mai important factor care determină persoana pe care o întâlneşti şi deci persoana cu care poţi să devii intim este şi cel mai simplu dintre toate — proximitatea. Este mai probabil să întâlneşti acei oameni faţă de care eşti, dintr-un motiv sau altul, apropiat fizic. In era intemetului, proximitatea virtuală devine un mijloc important prin care ne putem întâlni.

Un studiu a investigat patternurile de prietenie dintre veteranii militari şi soţiile lor, care locuiau în două ansambluri de locuinţe pentru studenţi ale Institutului de Tehnologie din Massachusetts.[23] Cele două ansambluri de locuinţe aveau proiecte arhitecturale diferite, aşa că era posibil să se investigheze efectele proximităţii în două medii destul de diferite. Oamenii care trăiau mai aproape unii de alţii deveneau prieteni şi deveneau mai uşor intimi decât oamenii care locuiau mai departe unii de alţii. Oamenii care locuiau în apartamente situate central legau mai uşor prietenii decât oamenii care trăiau înspre capătul etajului. în mod predictibil, prietenii oamenilor care locuiau pe la jumătatea holului tindeau să fie oamenii care locuiau la acel etaj. Oamenii care locuiau în apartamentele situate în apropierea scărilor erau mai predispuşi să lege prietenii cu oamenii care locuiau la etajul de deasupra, deoarece erau în poziţia de a interacţiona cu aceşti oameni atunci când urcau scările. Atunci când îţi alegi un loc unde să trăieşti, îţi alegi şi un număr de oameni cu care vei convieţui.

Un al doilea studiu s-a efectuat într-un cămin al studenţilor de la Universitatea din Michigan.[24] In fiecare din cei doi ani pe parcursul cărora s-a desfăşurat experimentul, 17 colegi studenţi au locuit într-un cămin fără a plăti chiria, în schimbul participării la acest studiu despre formarea prietenilor. în timpul primului an de studiu, proximitatea fizică nu a influenţat atracţia in-terpersonală. Dar în timpul celui de-al doilea an — cu un set total diferit de oameni care locuiau în acel cămin — proximitatea a afectat atracţia, colegii de cameră simpatizându-se mai mult decât aceia care nu locuiau împreună.

Oare ce a cauzat această discrepanţă dintre rezultate pe parcursul celor 2 ani? în timpul primului an, colegii de cameră au fost desemnaţi la întâmplare; în timpul celui de-al doilea an, distribuirea în cameră s-a bazat pe potrivirea dintre valorile şi atitudinile individuale, exprimate înainte de a se muta în cămin. Jumătate dintre studenţi au fost repartizaţi să trăiască alături de

alţii ale căror atitudini iniţiale erau conforme cu ale lor; cealaltă jumătate s-a stabilit să locuiască în cameră alături de persoane ale căror atitudini iniţiale erau destul de diferite de ale lor. Indiferent însă de modul în care au fost distribuiţi, efectul general a fost acelaşi: colegii de cameră au avut mai multe şanse să se împrietenească decât cei care nu erau colegi de cameră.

Intr-un alt studiu, cercetătorii au trimis prin poştă chestionare către cincizeci şi cinci de studenţi la Academia de Poliţie din Maryland.[25] Studenţii au fost rugaţi să numească trei dintre cei mai apropiaţi prieteni dintre colegi, după şase săptămâni de antrenament. In academie, studenţii nu erau distribuiţi în mod aleatoriu în camere şi în clase. Totuşi, criteriul pe baza căruia se făcea distribuirea era numele de familie al acestora, care cu greu putea părea un criteriu pentru formarea unei prietenii. Cu toate acestea, ordinea alfabetică a avut un efect puternic asupra relaţiei. Din şaizeci şi cinci de prietenii, aproape jumătate erau formate între cursanţi al căror nume de familie începea cu aceeaşi literă sau cu una învecinată.

O parte din simpatia pentru o altă persoană se poate datora pur şi simplu contactului cu acea persoană, fără vreo altă cauză.[26] într-adevăr, un studiu a arătat că până şi plăcerea pentru substanţe care au un gust neplăcut creşte dacă intrăm în contact cu ele în mod repetat.[27]

Pe de altă parte, există şi opinia ca familiaritatea naşte neglijare — că, atunci când cunoaştem p persoană prea bine, acest lucru poate duce la prăbuşirea prieteniei. Este posibil, aşa cum arată un studiu întreprins într-un complex de locuinţe pentru clasa de mijloc din California.[28] Proximitatea a fost asociată atât cu o simpatie mai mare, cât şi cu antipatia. Mai ir uit decât atât, efectul proximităţii a fost mai mare în direcţia antipatiei mai degrabă decât a simpatiei: pe când 62% din prieteni erau rezidenţi în aceeaşi zonă, 70% din cei antipatizaţi erau locatari în aceeaşi zonă.

Unul dintre cele mai intersante studii despre efectul familiarităţii s-a făcut acum mai bine de 50 de ani.[29] Oamenii au fost rugaţi să-şi spună impresiile despre mai multe grupuri de diferite naţionalităţi, inclusiv despre danerieni. Desigur, danerienii erau diferiţi de celelalte grupuri sub un aspect esenţial: ei era inventaţi. Nu există şi nici nu va exista vreodată un grup al danerienilor. Acest fapt nu i-a oprit pe subiecţi să-i descrie pe neobişnuiţii danerieni ca fiind posesorii unui număr de calităţi indezirabile!

Faptul că familiaritatea naşte sentimente pozitive sau negative depinde de o serie de lucruri, printre care: dacă persoana răsplăteşte sau pedepseşte, dacă eşti excitat de prezenţa acesteia, dacă te aştepţi ca timpul petrecut alături de acea persoană să fie plăcut sau nu. Deci, poate că nu familiaritatea în sine contează, ci ceea ce se întâmplă în timpul în care te familiarizezi cu o persoană. Aceste evenimente pot duce la intimitate sau pot duce la neglijare.

Reciprocitatea

Tindem să-i îndrăgim pe cei care ne seamănă sau, mai precis, pe aceia despre care credem că ne îndrăgesc la rândul lor. Exprimarea intimităţii duce deci, în general, la o exprimare şi mai profundă a intimităţii.

Intr-un studiu, oameni care nu se cunoscuseră anterior au fost împărţiţi în mici grupuri de discuţie.[30] înainte de formarea gru-

purilor, fiecare persoană a fost informată că, pe baza informaţiilor dintr-un test de personalitate (care a fost fals), experimentatorii erau capabili să spună că anumiţi membri ai grupului, şi nu alţii, vor fi foarte atraşi de acea persoană. O sesiune informală a grupului a avut loc apoi la prima întâlnire. După această întâlnire, experimentatorul le-a spus că e posibil să îi împartă în mai multe perechi şi le-a cerut să facă un clasament al celorlalţi trei membri ai grupului fiecăruia, în funcţie de alegerea ca potenţial partener de discuţie. Intregul grup a continuat sa se întâlnească pentru încă 6 sesiuni, iar un clasament similar al partenerilor de discuţie preferaţi a fost obţinut după cea de-a doua şi cea de-a treia sesiune. Cercetătorii au aflat că, la sfârşitul primei sesiuni, subiecţii au preferat ca potenţiali parteneri de discuţie pe ceilalţi membri ai grupului, despre care li se spusese că i-ar plăcea, pe baza datelor din falsul test de personalitate. Deci, credinţa că.ce-lălalt te va plăcea poate să te facă să îl placi la rândul tău. Totuşi, până la cea de-a treia sesiune, efectul informaţiilor false dispăruse, din moment ce subiecţii erau acum în poziţia de a descoperi pe cine plăceau cu adevărat şi cine îi plăcea pe ei. într-un experiment înrudit, atunci când subiecţii au fost evaluaţi de către o altă persoană, evaluarea lor pentru acea persoană a fost puternic influenţată de felul în care ei fuseseră apreciaţi de ea.[31]

Reciprocitatea pare a fi importantă în aria autodezvăluirii. In general, oamenii sunt mai înclinaţi să-i simpatizeze şi să se simtă intimi cu cei care sunt dispuşi să arate cine sunt cu adevărat.[32] Atunci când ne dezvăluim în faţa cuiva, de obicei ne aşteptăm ca acea persoană să facă acelaşi lucru. Dacă nu se întâmplă asta, ne simţim inconfortabil şi mai puţin atraşi de ea.

Descoperirile în domeniul reciprocităţii arată că o persoană tinde să dea înapoi atât cât primeşte. Oamenii care îi exploa-

tează pe alţii sunt de obicei recunoscuţi ca fiind exploatatori, mai devreme sau mai târziu, iar ceilalţi vor reacţiona în acelaşi mod sau, pur şi simplu, vor începe să îi ocolească. Pe termen lung, exploatarea nu este, probabil, în propriul interes în cadrul unei relaţii, chiar dintr-un punct egoist de vedere, pentru că, atunci când eşti în cele din urmă descoperit, vei fi tratat, probabil, cu aceeaşi monedă. Desigur, Regula de Aur poate să fie bună în general, dar nu se aplică în mod necesar la toate cazurile individuale. Unii oamenii doar iau şi nu dau nimic în schimb. Alţii sunt capabili să dăruiască, dar se împotrivesc să primească.

Asemănarea

Este adevărată zicala „Cine se aseamănă se adună"? Da.

Asemănarea poate să ia multe forme, unele dintre ele crescând atracţia interpersonală, în general, şi intimitatea, în particular. Variabilele demografice contează: asemănarea de vârstă, religie, educaţie, sănătate fizică, etnie, mediu economic şi stimă de sine creşte atracţia interpersonală.[33] Oamenii care se simt intimi şi atraşi unul de celălalt tind de asemenea sa aibă personalităţi similare, iar personalităţile asemănătoare sunt asociate cu satisfacţia conjugală.[34] De asemenea, cuplurile atrăgătoare au atitudini similare mai curând decât cuplurile neatrăgătoare.[35] Aşa cum am notat mai devreme, cuplurile funcţionale sunt de asemenea mai predispuse să semene ca şi atractivitate fizică decât cuplurile care se potrivesc la vârstă, dar nu şi la nivelul de atracţie fizică.

Intr-un set de studii, subiecţii, în general studenţi, au început prin a răspunde la întrebările dintr-un chestionar menit să le

176 măsoare atributele personalităţii şi atitudinile.[36] Subiecţilor li s-a arătat apoi chestionarul unui alt individ pe care nu l-au cunoscut. Fără ca ei să ştie, subiectul necunoscut era unul inventat, iar răspunsurile lui fuseseră manipulate, pentru a fi ori similare, ori diferite de cele ale subiectului adevărat. Subiectul adevărat era lăsat să îşi formeze o impresie generală asupra celeilalte persoane şi să o evalueze folosind o scală de judecată interpersonală. Scala conţinea mai mulţi itemi, dintre care doi esenţiali: unul privea sentimentele personale faţă de necunoscut, iar celălalt privea disponibilitatea subiectului de a colabora cu acesta la un experiment. Evaluările combinate ale acestor doi itemi au fost considerate a fi o măsură a atracţiei faţă de cealaltă persoană, inventată. Scorurile la scala de judecată interpersonală au fost prognozate de gradul de similaritate dintre patternurile de răspuns ale subiectului şi cele ale falsului subiect. In mod special, similaritatea atitudinilor este un excelent predictor al atracţiei măsurate de scală.

De ce contează asemănarea pentru atracţie? Să luăm în considerare patru motive.[37] Mai întâi, oamenii pot considera că asemănarea este plină de satisfacţii pentru ei, în şi pentru sine. In al doilea rând, asemănarea poate creşte nivelul stimei de sine. Dacă cineva exprimă atitudini sau valori similare, acest lucru poate duce la creşterea imaginii de sine, din moment ce asemănarea este un mijloc de a primi sprijin pentru poziţiile pe care le ai în viaţă. In al treilea rând, asemănarea poate prevesti un viitor luminos: oamenii pot avea o încredere mai mare în viitorul unei relaţii cu cineva mai asemănător. In sfârşit, este posibil ca nu doar asemănarea datelor demografice sau a atitudinilor să influenţeze direct atracţia interpersonală, ci şi asemănarea răspunsurilor emoţionale generate de aceasta. Cu alte cuvinte, oamenii care sunt asemănători sub o varietate de aspecte pot răspunde la situaţii diferite într-o manieră congruentă din punct de vedere emoţional şi, în consecinţă, să fie atraşi unul de celălalt.

Câteodată, asemănarea atitudinilor poate conta într-un mod mai degrabă pervers. De exemplu, s-a descoperit că indivizii care au conceptii negative despre ei înşişi tind să fie mai ataşaţi de partenerii care îi evaluează negativ decât de partenerii care îi evaluează pozitiv. In contrast, oamenii care au concepţii pozitive despre ei înşişi preferă să rămână cu aceia care îi evaluează pozitiv.[38] Concluzia, oarecum deprimantă, a acestei cercetări este că, dacă încerci să sprijini pe cineva care are o părere proastă despre sine, este probabil să se debaraseze de tine înainte de a se debarasa de un concept de sine negativ!

Bariere

Una dintre cele mai longevive şi mai de succes piese din off-Broadway este *Fantasticks.* Piesa este despre un băiat şi o fată ai căror taţi sunt duşmani declaraţi şi care, în consecinţă, au ridicat un zid înalt care să le separe proprietăţile. Băiatul şi fata au ajuns să se cunoască, s-au îndrăgostit şi au parcurs distanţe mari ca să se vadă în cadrul unor întâlniri secrete. Taţii, atunci când au descoperit relaţia dintre copiii lor, i-au descurajat la început, dar, în cele din urmă, au ajuns la concluzia că nu pot împiedica acea relaţie. Prin urmare, au dărâmat zidul. Dar imediat ce au dărâmat zidul, problemele au început să apară. Ceea ce fusese odată o relaţie intimă şi armonioasă devenise acum o relaţie distantă şi discordantă. In cele din urmă, băiatul a plecat să cutreiere lumea; fata, părăsită, decide şi ea să vadă ce altceva se

178 mai întâmplă în jur. După multe încercări şi necazuri, băiatul şi fata se reunesc. Dar acum, taţii, după ce au învăţat lecţia, reconstruiesc zidul pentru pentru a crea un obstacol care să-i separe pe cei doi. Lecţia pe care au învăţat-o este că dragostea pare să înflorească numai în faţa obstacolelor.

Tema din *Fantasticks* este susţinută de cercetările psihologice. De exemplu, interferenţa părinţilor într-o relaţie tinde să-i apropie pe cei doi parteneri. Dacă părinţii vor să descurajeze o relaţie intimă, cel mai rău lucru pe care îl pot face este să îi pună piedici în mod activ.[39]

Cuplurile ajung câteodată la intimitate creând mămici exteriori, porniţi împotriva lor. Duşmanii pot fi prieteni, părinţi, copii vitregi sau, la o adică, guvernul. Câteodată, desigur, percepţia duşmanilor externi nu este paranoică, ci realistă: câteodată, oamenii sau agenţiile guvernamentale chiar vor răul unui cuplu. Dar este util să existe un duşman extern — atâta timp cât este relativ neputincios. Căutarea duşmanilor are neajunsurile ei: cuplurile care dezvoltă acest obicei riscă să găsească un duşman chiar în partener. în concluzie, dacă într-un cuplu nu operează nici măcar câţiva dintre aceşti factori — atractivitatea fizică, excitaţia, proximitatea, reciprocitatea, similaritatea şi barierele — este puţin probabil ca doi indivizi să ajungă în punctul să se îndrăgostească unul de altul. Care sunt câteva dintre teoriile despre cum operează aceşti factori şi alte variabile?

Teoriile atracţiei

Teoria inabordabilităţii

Una dintre cele mai comune observaţii în viaţa de zi cu zi — că oamenii vor ceea ce nu pot avea — se aplică şi pentru relaţii; eşti atras de b persoană inabordabilă. Dar nu este chiar atât de simplu. Oamenii tind să fie atraşi nu de cei care sunt inabordabili în general, ci de cei care sunt inabordabili pentru *ceilalţi,* dar relativ uşor de cucerit pentru ei înşişi.[40]

Este totuşi o ironie în această situaţie. După ce se încălzesc cu gloria de a fi „unici", unii dintre aceşti oameni ajung să simtă că libertatea le este ameninţată şi să se îngrijoreze de faptul că sunt grăbiţi să-şi ia un angajament. încep să se retragă, iar relaţia se sfârşeşte. Ceea ce merge pe termen scurt poate fi un rateu pe termen lung.

In literatura psihologică, *teoria reactanţei* caută să explice de ce unii oamenii vor ceea ce pot obţine cu greutate.[41] De fapt, ei reacţionează împotriva unor ameninţări percepute la adresa libertăţii lor de alegere. Potrivit acestei teorii, oamenii tind să se revolte atunci când libertatea lor de alegere le este ameninţată — cu alte cuvinte, reacţionează împotriva restricţionării libertăţii lor. Deci, este posibil să vrei lucruri pe care poate că nu le-ai vrut atunci când erau disponibile pentru tine; le vrei acum, când nu-ţi mai sunt accesibile.

Teoria reactanţei are o implicaţie interesantă în motivul pentru care cuplurile care locuiesc împreună înainte de căsătorie nu au mai multe şanse de a rămâne împreună decât cuplurile care nu trăiesc împreună înainte de căsătorie. In Suedia, cel puţin,

* Hard-to-gettheory *{N.tr.)*

180 astfel de cupluri au, de fapt, mai multe şanse să divorţeze mai târziu. Atunci când membrii unui cuplu locuiesc împreună în afara căsătoriei pot exista obligaţii de tot felul, dar fiecare membru al cuplului ştie că celălalt poate ieşi din relaţie, legal, în orice moment şi fără niciun fel de preaviz. Pot exista angajamente psihologice, dar nu există nicio obligaţie legală; şi fiecare membru al cuplului care renunţă la angajamentul psihologic este întotdeauna liber să plece. Căsătoria poate genera o stare de reactanţă, în special celor care sunt obişnuiţi cu libertatea lor, şi este probabil ca cei care aleg să trăiască împreună în afara căsătoriei să fie preocupaţi în mod special de păstrarea unui anumit grad de autonomie.

Din cauza lipsei unui angajament formal într-un parteneriat, o persoană este posibil să se bazeze mai mult pe ceea,ce-poate iace partenerul pentru ea decât pe ceea ce poate face ea pentru partener.[42] Această orientare „consumatoristă" în relaţii va duce în mod sigur la dezamăgiri repetate, făcând imposibilă susţinerea unei relaţii intime puternice, în care partenerii sa se susţină reciproc. Trebuie să găseşti pe cineva care nu numai că are mult să-ţi ofere, ci şi suportă să beneficieze din plin şi de ceea ce ai tu de oferit şi care, prin felul în care primeşte, te face să te simţi bine în legătură cu relaţia şi cu persoana ta.

Au fost dezvoltate mai multe teorii despre felul în care oamenii selectează anumiţi parteneri: asemănare, complementaritate, filtrare secvenţială, stimul-valoare-rol şi formaţiune diadică.

Teoria asemănării

Până de curând, teoria acceptată era că oameru îşi selectează partenerii care sunt asemănători cu ei înşişi. într-adevăr, asemănarea este o variabilă importantă în atracţie şi intimitate, aşa cum am constatat mai devreme. Potrivit perspectivei asemănării, tindem să selectăm ca parteneri oamenii care ne răsplătesc şi, probabil, cea mai importantă răsplată din partea unui potenţial partener este să ne semene.[43] Este evident că oamenii vor să găsească persoane asemănătoare cel puţin sub aspectele fundamentale, dar teoreticienii care vorbesc numai despre asemănare de multe ori nu clarifică suficient modurile în care vrem ca un partener să ne fie asemănător sau diferit. Un grup de teoreticieni, care a fost în mod special interesat de această chestiune, a investigat complementaritatea.

Teoria complementarităţii

Unii teoreticieni au sugerat că ne orientăm către potenţiali parteneri în principal nu pentru că ne sunt *asemănători,* ci pentru că ne sunt *complementari.* Cu alte cuvinte, ei excelează în ceva sau fac ceva ce noi nu facem.[44] Astfel, dacă nu îţi place să speli vasele sau să faci curăţenie, e posibil să vrei un partener căruia să-i placă să facă aceste lucruri. Dacă nu îţi place să te ocupi de finanţe, ar fi rezonabil să-ţi găseşti pe cineva căruia îi place. Dacă vorbeşti mult, atunci ai putea dori să îţi găseşti pe cineva care ascultă.

Dovezile în favoarea teoriei complementarităţii sunt diferite. De exemplu, te-ai aştepta ca cele mai reuşite cupluri să fie acelea în care un membru este masculin ca orientare, iar celălalt este feminin ca orientare, o evidentă complementaritate. De fapt, ceea ce pare evident în acest caz se dovedeşte a nu fi adevărat, într-o relaţie, atât pentru bărbat, cât şi pentru femeie, satisfacţia este asociată cu o orientare feminină din partea ambilor

parteneri, această orientare fiind sinonimă cu exprimarea emoţiilor şi a gândurilor.[45] De-a lungul acestor linii, oamenii tind să fie mai atractivi dacă se dezvăluie mai mult într-o relaţie intimă.[46] Totuşi, autodezvăluirea neadecvată nu funcţionează. Oa-. jrtenii tind sa îi evite pe aceia care încep sâ-şi spună povestea vieţii cu prima ocazie.[47]

Deci, feminitatea în sensul de dezvăluire şi exprimare tinde să fie asociată cu succesul într-o relaţie. De altfel, cuplurile cu sex-rol tradiţional tind să aibă cel mai scăzut nivel de satisfacţie din toate posibilele perechi care au fost studiate.[48]

Deşi complementaritatea nu funcţionează întotdeauna, există un aspect în care este clar că aceasta reprezintă un plus. Cercetătorii au descoperit că, atunci când performanţa partenerului o depăşeşte pe a celuilat într-o dimensiune relevantă în ceea ce priveşte concepţia despre sine a celuilalt, stima de sine a acestuia din urmă este ameninţată, iar atracţia pentru partener este posibil să se micşoreze. în contrast, atunci când performanţa partenerului o depăşeşte pe a sa într-o dimensiune care nu este foarte relevantă pentru concepţia despre sine, stima de sine nu este ameninţată, iar atracţia pentru partener este probabil să crească.[49]

Teoria filtrării secvenţiale

Ar fi rezonabil să se combine punctele de vedere ale asemănării şi cele ale complementarităţii, iar acest lucru este realizat de teoria filtrării secvenţiale.[50] Potrivit acestei teorii, oamenii caută prima dată persoane asemănătoare cu ei înşisi în aspectele esenţiale, precum clasă socială, religie, rasa, educaţie şi aşa mai departe. Dacă o persoană continuă relaţia şi începe să vadă în iubit un posibil tovarăş de viaţă, atunci începe să caute asemănări şi în ceea ce priveşte valorile personale. In cele din urmă, complementaritatea începe să joace un rol în cursul unei relaţii după o anumită perioadă de timp. Potrivit acestei teorii, ai mari şanse să preţuieşti o relaţie şi să o păstrezi dacă potenţialul partener de viaţă îţi şi îndeplineşte nevoile.

Deşi modelul este atractiv, suportul lui este mixt.[51] Un studiu care a testat acest model a descoperit că un predictor mai bun pentru progresul unei relaţii este însăşi predicţia cuplului asupra progresului relaţiei în timp. Astfel, ceea ce un cuplu a crezut că se va întâmpla, a fost un predictor mai bun pentru ceea ce s-a întâmplat cu adevărat decât, consensul asupra valorii sau nevoia de complementaritate.

Teoria stimul-valoare-rol

Potrivit teoriei stimul-valoare-rol în ceea ce priveşte selecţia partenerului, pentru ca doi oameni sa fie atraşi unul de celălalt, trebuie să îşi răspundă iniţial la un nivel de bază, simplu — aspectul fizic, poziţia financiară, religia sau etnia, stilul de a se îmbrăca, prima impresie asupra personalităţii, iar apoi simpatia.[52] Esenţialmente, te apropii de oameni ale căror calităţi şi defecte sau puncte forte şi puncte slabe par a se potrivi cu ale tale.

Când oamenii ajung să fie împreună, atunci valorile încep să devină mai importante. O relaţie va continua probabil pe drumul unei uniuni angajate, permanente, dacă, la un nivel mai înalt, unul dintre parteneri descoperă că împărtăşeşte valorile personale, familiale şi generale ale celuilalt. Importante aici sunt valorile cum ar fi părerile despre oportunitatea de a avea copii şi felul educaţiei pe care aceştia trebuie să o primească, impor-

tanţa religiei în viaţă, câştigul şi cheltuirea banilor, timpul petrecut la muncă versus timpul acordat distracţiei şi aşa mai departe. Chiar dacă, la început, o persoană este atrasă de alta, este puţin probabil ca relaţia sa avanseze cu excepţia situaţiei în care, în cel de-al doilea stadiu, partenerii pot atinge un anumit grad de consens asupra valorilor. Dacă nu pot, e probabil să privească relaţia ca fiind superficială şi să caute alţi parteneri, mai compatibili.

In cel de-al treilea şi ultim stadiu, care continuă procesul de filtrare prin care oamenii îi elimină pe aceia care nu sunt compatibili cu ei înşişi, chestiunea rolului devine importantă. Poţi găsi, în funcţionarea de zi cu zi a relaţiei, roluri complementare prin care să te simţi confortabil interacţionând cu cealaltă persoană? Aici apar chestiuni precum împărţirea treburilor: cine are grijă de casă, de finanţe, de viaţa socială a cuplului şi altele. Poţi avea valori similare cu ale unei.alte-persaane/ dar să constaţi că aşteptările de rol pentru sine şi pentru celălalt nu coincid. Cu alte cuvinte, pot exista unele roluri pe care le vor ambii parteneri şi alte roluri pe care niciunul dintre ei nu le vrea. Dacă aceştia nu îşi distribuie sarcinile şi responsabilităţile în mod adecvat, este puţin probabil ca relaţia să continue sau, dacă se întâmplă să continue, este puţin probabil să fie una de succes.

Teoria formării diadice

O altă teorie sugerează că procesele timpurii dintr-o relaţie trebuie să fie încheiate cu succes înainte de a trece la altele.[53] Cele şase procese ale listei propuse sunt, perceperea asemănărilor, realizarea unui raport de parteneriat, obţinerea deschiderii în comunicare prin autodezvăluirea mutuală, obţinerea unor roluri satisfăcătoare pentru ambele persoane şi obţinerea aşa-nu-mitei cristalizări diadice, cu ajutorul căreia angajamentul unuia faţă de celălalt şi identitatea ca şi cuplu sunt stabilite.

Teoriile pe care le-am luat în considerare au derivat în principal din psihologia socială. Un al doilea grup de teorii a derivat din experienţele clinicienilor care lucrează individual în practica psihoterapeutică.

Teoriile clinice

Freud. Sigmund Freud privea dragostea din perspectiva sublimării sexualităţii.[54] Deoarece ne dorim relaţii sexuale mai frecvent, cu mai mulţi oameni şi în mai multe locuri decât ne permit societatea în general sau oamenii în particular, dragostea este un mod de sublimare— aducând la un nivel mai înalt — a dorinţelor noastre sexuale neacceptate. Ea recanalizează cel puţin câteva din aceste dorinţe într-o formă acceptabilă social.

Dragostea adultă ajută de asemenea la recanalizarea frustrărilor înrădăcinate în copilărie, atunci când băieţii şi fetele sunt dezamăgiţi să afle că dorinţele şi pasiunile lor faţă de părintele de sex opus (complexul Oedip, respectiv, Electra) nu pot fi împlinite. După această descoperire dureroasă, care, de obicei, se petrece în jurul vârstei de 6 ani, copiii intra într-o perioadă de latenţă, în care dorinţa lor faţă un membru de sex opus devine inactivă. Rănit de respingerea pe care o percepe din partea părintelui de sex opus, copilul îşi reprimă toate dorinţele sexuale pe care le are. In timpul perioadei de latenţa, mulţi băieţi vor să aibă cât mai puţin posibil de-a face cu fetele şi viceversa.

Reik. Theodor Reik, pe de altă parte, a văzut dragostea ca născându-se din nemulţumirile legate de propria persoană şi de propria soartă.[55] Oamenii caută dragostea şi, în special, pasiunea, atunci când viaţa îi dezamăgeşte şi atunci când au nevoie de altcineva pentru a umple golul dinăuntru. Unii oameni caută salvarea în dragoste, la fel cum alţi oameni o fac prin intermediul religiei, sperând să găsească în celălalt perfecţiunea pe care nu o găsesc în ei înşişi. La început, ei pot crede foarte bine că salvarea le este la îndemână. La începutul relaţiei, partenerul poate părea exact ceea ce au nevoie, iar faptul că sunt îndrăgostiţi este echivalent cu a fi salvaţi — de lume şi, de multe ori, chiar de ei înşişi. Dar, în cele din urmă, deziluzia se instalează aproape cu siguranţă. Descoperă două lucruri. Mai întâi, cealaltă persoană are defecte: nu pot menţine iluzia perfecţiunii în faţa evidenţei că partenerul nu este, de fapt, perfect. In al doilea rând, niciun alt om nu îi poate salva, nici măcar dragostea vieţii lor.

Poate că te poţi salva, dar nu poţi aştepta aşa ceva de la altul, şi nici nu poţi cere acest lucru. Oamenii trebuie fie să se ajusteze la un nou tip de dragoste, fie să trăiască pentru totdeauna cu dezamăgirea că nu pot găsi salvarea prin dragostea pentru altul. Desigur, unii oameni aleg o a treia cale: încearcă să găsească pe altcineva, care să-i salveze şi intră din nou în ciclul de mari speranţe urmate de dezamăgiri.

In timp ce, pe de o parte, oamenii pot şti raţional că nimeni nu îi poate „salva" prin intermediul dragostei, pe de altă parte, este foarte dificil pentru ei să se convingă singuri de acest lucru emoţional.

Klein. Potrivit lui Melanie Klein, care are o viziune apropiată de cea a lui Reik, dragostea se naşte din dependenţa unui individ de ceilalţi pentru procurarea satisfacţiei de care are nevoie.[56] Un anumit grad de dependenţă este sănătoasă, iar oamenii care nu îşi permit deloc să fie dependenţi de ceilalţi riscă să fie nefericiţi.

Maslow. „Dragostea de deficienţă" sau „dragostea-D" a lui Abraham Maslow este de acelaşi tip cu cea descrisă de Reik şi Klein şi ia naştere din nevoia de securitate şi apartenenţă.[57] într-adevăr, termenul *deficienţă* e o caracterizare potrivită a celor mai multe dintre aceste teorii, datorită faptului că văd dragostea ca rezultând din anumite lipsuri sau din sentimentul că există ceva care lipseşte într-o persoană. „Dragostea Fiinţei" sau „dragostea-F*" se naşte din nevoile emoţionale înalte ale unei persoane, în special dorinţa de autoactualizare şi actualizarea celuilalt.[58] Acest tip de dragoste reprezintă pentru Maslow cel mai înalt tip de împlinire personală. Dragostea-D pare a fi antrenată mai mult de pasiune, în timp ce dragostea-F pare acţionată în mai mare măsură de intimitate.

Teoriile psihologice sunt produsele timpului lor. Astfel, de multe ori se crede despre teoria lui Sigmund Freud că reflectă timpurile victoriene al căror produs este; iar Maslow pare a se potrivi foarte bine cu anii '60, „era eu"', în timpul căreia autoactualizarea a fost văzută de mulţi ca" fiind echivalentă cu obţinerea celui mai înalt grad de bunăstare emoţională. Citind despre dragostea Fiinţei descrisă de Maslow, se naşte întrebarea firească dacă vreun cuplu a avut vreodată tipul de dragoste complet sigură, placidă şi netulburată despre care vorbeşte el. Probabil că nu. Oricine ar avea-o s-ar plictisi foarte repede. Autoactuali-

* în origi nai „ bei ng- love". (*N. tr.)*

188 zarea completă a ambilor membri ai cuplului poate fi un tel bun, dar cea mai mare plăcere o reprezintă calea urrnată până la atingerea acelui ţel; oricine a atins vreodată această stare de linişte şi autosuficienţă pe care o descrie Maslow poate sfârşi prin a genera probleme pentru a mai agita un pic lucrurile.

Fromm. Erich Fromm, trăind în aproximativ aceeaşi peroadă cu Maslow, a văzut dragostea ca născându-se din grija responsabilitate, respect şi cunoaştere a celuilalt.[59] Sursele teoriei" Tui Fromm sunt clare: Fromm a fost prins şi foarte afectat de nebunia fascistă din timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Pentru el, dragostea era o ieşire din acea nebunie; grija, responsabilitatea, respectul şi încrederea păreau că lipsesc din acea lume.

Lee. John Lee s-a folosit de metafora culorilor ca fundament al propunerii lui pentru o tipologie a tipurilor de iubire care ne pot atrage.[60] îţi poţi imagina diferite tipuri de iubire aranjate într-un cerc, exact ca şi cercul culorilor. Lee şi-a derivat tipologia nu numai din metaforă, ci şi din cercetarea literaturii, atât cea ficţională cât şi cea non-ficţională, pe care a verificat-o apoi prin-tr-un studiu de mari dimensiuni.

Tipologia lui Lee distinge 6 tipuri majore de iubire:

1. *Erotic:* stilul de dragoste caracterizat prin căutarea unui iubit a cărui înfăţişare fizică personifică o imagine existentă deja în mintea sa.
2. *Ludic:* termenul lui Ovidiu pentru dragostea jucăuşă sau iubitoare de jocuri.
3. *Storgic:* un stil intim bazat pe dezvoltarea lentă a afecţiunii şi a tovărăşiei.
4. *Maniac:* un stil de dragoste pasională, caracterizat prin obsesie, gelozie şi o intensitate emoţională foarte mare.
5. *Agapic:* tip de dragoste altruistă, în care îndrăgostitul consideră că este de datoria lui să iubească fără aşteptări de reciprocitate.
6. *Pragmatic:* un stil practic ce implică o apreciere conştientă a partenerului din prisma caracteristicilor demografice şi alte asemenea considerente obiective.

Marcia Lasswell şi Norman Lobsenz au folosit teoria lui Lee ca bază pentru alcătuirea Chestionarului de măsurare a dragostei.[61] Validări puternice ale teoriei lui Lee au venit din activitatea recentă a lui Clyde Hendrick şi Susan Hendrick, care au testat metafora prin propriul lor chestionar, folosindu-se de metodele analizei factoriale.[62]

O anumită persoană nu afişează în mod necesar acelaşi stil în fiecare dintre relaţiile sale. Mai degrabă, diferite relaţii evocă stiluri de a iubi diferite. Mai mult decât atât, oamenii pot trece de la un stil la altul în cadrul aceleiaşi relaţii. Este folositor să ştii şi să înţelegi atât stilul tău de a iubi, cât şi pe cel al partenerului, într-o anumită relaţie. De exemplu, un partener ludic se poate întâlni cu mai multe persoane în acelaşi timp şi „uită" să menţioneze acest lucru, în timp ce este mai puţin probabil ca un partener maniac să se vadă cu mai mult de o persoană în acelaşi timp, dar este foarte probabil să explodeze dacă tu o faci. Iubitul storgic poate deveni cel mai bun prieten al tău, dar este puţin probabil sa se transforme în cea mai intensă idilă pe care ai trăit-o. O asemenea legătură este mult mai probabilă alături de un partener de tip erotic. Iar dacă te implici într-o relaţie cu un partener agapic, nu te aştepta să fii mereu în centrul atenţiei lui:

persoana care iubeşte în stil agapic tinde să fie foarte generoasă — şi poate foarte bine să-şi arate altruismul faţă de oricine altcineva în afară de tine. în sfârşit, dacă iubitul tău este pragmatic, fii pregătit pentru o relaţie bazată pe lucruri cu caracter practic, ce va avea de multe ori un iz de înţelegere de afaceri.

De oricine am fi atraşi, atracţia poate fi suficientă pentru a începe o relaţie, dar este insuficientă pentru a o continua. In partea a IV-a vom lua în considerare elementele care fac o relaţie să meargă după ce s-a ridicat. începem, în capitolul 10, cu unul dintre cele mai importante mecanisme de susţinere a unei relaţii, recompensa.

PARTEA a IV-a

Săgeata lui Cupidon în zbor. Dragostea în viaţa noastră: Perioada de mijloc

Rolul recompensei

Să presupunem că eşti prezentat cuiva care începe imediat să te complimenteze într-o chestiune care este importantă pentru tine: poate sa fie felul în care arăţi, sau inteligenţa ta, sau forţa ta musculară, sau orice altceva. Şansele sunt să îţi placa mai mult de.acea persoană din cauza complimentului. In fond, acea persoană te-a răsplătit. în termeni psihologici, ai fost întărit de către acea persoană, ceea ce a crescut nivelul de intimitate şi de atracţie dintre voi. Complimentul probabil că nu îţi va stârni o mare pasiune, pe care să nu o fi simţit deja, dar poate spori foarte bine sentimentele de intimitate — sentimentul că acesta este cineva pe care ai vrea să-1 cunoşti şi cu care ai vrea să vorbeşti în viitor.

Din nefericire, există şi o a doua faţă a reîntăririi — pedeapsa. In relaţii, oamenii se poartă câteodată, astfel încât să îl rănească pe celălalt. Aceste acţiuni, fie că sunt intenţionate sau cu totul nechibzuite, îţi sporesc aversiunea faţă de acea persoană. Partea tristă este că e posibil ca aversiunea să nu dispară, chiar şi după ce ierţi persoana (asta dacă o ierţi!). Cele mai multe întăriri şi pedepse în relaţiile interpersonale provoacă răspunsuri emoţionale asupra cărora ai relativ puţin control conştient.

194 Apare dorinţa de a reduce intimitatea sau, la extremă, de a avea cât mai puţin de-a face cu acea persoană. De exemplu, vederea unei persoane care ţi-a făcut rău în trecut poate evoca o dorinţă de a sta cât mai departe de acea persoană, chiar dacă nu îţi doreşti să simţi în acest fel.

De exemplu, Jill a trecut printr-un divorţ dureros cu soţul ei, Bill, care s-a purtat într-un mod crud în acea perioadă. Pentru el, divorţul a însemnat obţinerea a cât mai mult posibil pentru sine, fie şi în detrimentul celeilalte părţi. După ce totul s-a terminat, Bill voia să îngroape trecutul şi sa fie prieten cu Jill. Dar, deşi ea îl putea ierta, nu pucea totuşi uita. De fiecare dată când îl vedea, un nod începea să i se formeze în stomac. Bill nu putea înţelege că, de fiecare dată când îl vedea, Jill resimţea acest lucru ca pe o pedeapsă, o pedeapsă pe care ea încerca acum să o evite indiferent de costuri.

Teoria întăririi

Deşi câteodată simplifică prea mult situaţiile, teoria întăririi oferă deseori cea mai simplă şi mai elegantă explicaţie pentru ceea ce se întâmplă în relaţiile interpersonale. Principiile de bază ale întăririi, deşi aparent evidente, au, de fapt, implicaţii care nu sunt chiar atât de evidente. O persoană care are p părere proastă despre sine, de exemplu, va lua drept întăriri părerile care coincid cu ale sale. In mod ironic, ea se va simţi poate mai întărită atunci când cineva va emite o părere proastă despre ea mai degrabă decât o părere bună, deoarece opinia proastă coincide cu a ei.

Să luăm în considerare o a doua implicaţie a teoriei întăririi — una puternică, pentru lucrurile care nu merg bine într-o relaţie. Ştim că, de obicei, oamenii reacţionează mai puternic la comentariile negative decât la cele pozitive. In scrisorile de recomandare, de exemplu, comentariile negative în general au mai multă greutate decât cele pozitive. Cu timpul deci, partenerul tău poate ajunge să capete mai multe abilităţi să te pedepsească decât să te întărească pozitiv. Construirea întăririlor negative poate deci să o întreacă pe cea a întăririlor pozitive, iar o relaţie poate părea din ce în ce mai puţin atractivă după un timp, deoarece construirea pedepselor de-a lungul timpului are un efect mai mare decât clădirea recompenselor. Experienţa intimităţii este pe cale de a se prăbuşi.

Potrivit teoriei întăririi, simpatia pentru o persoană va apărea atunci când experimentezi recompensa în prezenţa acelei persoane.[1] O implicaţie a acestei perspective este că poţi ajunge să placi pe cineva nu pentru cine este, ci pentru că se întâmplă să experimentezi întărirea pozitivă în prezenţa ei. in mod similar, poţi ajunge să antipatizezi oameni care sunt asociaţi cu circumstanţe neplăcute. Cercetările au arătat că un individ ajunge să simpatizeze şi oameni care numai în mod accidental sunt asociaţi cu întărirea pozitivă.[2] De exemplu, copiii care au fost în mod sistematic răsplătiţi de către profesoara lor au ajuns să-şi placă profesorii mai mult decât aceia care au fost ignoraţi ori pedepsiţi de către profesoara lor.

De cealaltă parte, oamenii tind să antipatizeze străinii pe care îi întâlnesc într-o cameră unde este aglomeraţie şi foarte cald, indiferent de personalitatea lor.[3] Acest principiu arată de ce este o greşeală, în relaţii, să tot amâni pentru mâine (sau pentru ziua următoare şi tot aşa) distracţia pe care o poţi avea azi. Este foarte uşor să laşi o relaţie deoparte în timp ce eşti preocupat de alte lucruri. Problema este că, dacă tu şi partenerul tău nu faceţi

împreună lucruri care vă fac plăcere, atunci nu mai există nicio distracţie să te lungeşti cu acea relaţie. De fapt, dacă faceţi puţine lucruri împreună sau dacă faceţi în principal lucruri care sunt plictisitoare, puteţi deveni repede plictisiţi unul de celălalt.

Membrii unui cuplu tipic profesional, Louis şi Ann, sunt amândoi preocupaţi de avansarea lor profesională. Se înţeleg în această privinţă, deoarece vor amândoi acelaşi lucru — să ajungă în vârful domeniului în care profesează. Tot timpul pare că, dacă unul dintre ei nu este temporar copleşit de muncă, celălalt este. Rareori au timp să facă lucruri împreună, dar au aşteptat — timp de o jumătate de decadă — ca „perioada aglomerată să treacă".

Dar acum pare că au uitat cum să se distreze împreună şi să se bucure unul de celălalt şi, în mod evident, se folosesc de munca lor pentru a evita să vadă faptul că relaţia lor a devenit un exemplu trist de dragoste goală. Ei sunt un bun exemplu despre modul în care procesul poate schimba produsul. Cândva, au văzut progresul profesional al fiecăruia ca pe ţelul lor mutual în fericire. Dar absorbirea în domeniul profesional le-a lăsat prea puţin în domeniul personal, iar acum par a fi incapabili să recupereze ceea ce au pierdut. Intimitatea a început să se ofilească şi, odată cu ea, pasiunea şi angajamentul.

O sursă puternică de intimitate este similaritatea atitudinilor.[4] De ce? Similaritatea atitudinilor poate duce la intimitate deoarece oferă dovezi independente asupra corectitudinii şi valorii opiniei cuiva. Poţi vorbi cu cineva care îţi împărtăşeşte opiniile, dar deseori este mai greu să atingi intimitatea cu cineva care nu este niciodată de acord cu tine.

Ce înseamnă toate acestea în termeni practici? In primul rînd, explică de ce nou-veniţii pot ameninţa o relaţie veche. Atunci când cunoşti pe cineva de mult timp, este posibil să îi ştii multe atitudini şi, aproape inevitabil, pe unele dintre ele să nu le agreezi. In cazul cuiva pe care tocmai l-ai cunoscut, vei afla iniţial doar câteva dintre atitudinile sale: durează o vreme până să afli un număr substanţial.

Dacă, iniţial, câteva din atitudinile celeilalte persoane sunt nepotrivite cu ale tale, după toate probabilităţile vei înceta rapid să o mai placi, cu toate că aceste atitudini sunt doar o mică parte din întregul set de atitudini al acelei persoane. Să presupunem totuşi ca, atunci când cunoşti o nouă persoană, constaţi că eşti de acord cu atitudinile despre care afli iniţial. Deşi numărul de acorduri este mic, deoarece nu cunoşti încă foarte multe despre această nouă persoană, dezacordurile sunt mai multe.

lata! Eşti atras: simţi că înmugureşte un fel de intimitate între voi. Cu toate acestea, noua atracţie este posibil să nu dureze. Dacă atitudinile iniţiale..pe care ajungi să le cunoşti sunt în principal unele cu care eşti de acord, şansele sunt mari ca eşantionul să fie distorsionat şi ca, pe măsură ce cunoşti mai multe atitudini ale acelei persoane, dezacordurile să fie mai mari decât te-ai gândit.

Desigur, multe tipuri diferite de lucruri pot fi întăriri pozitive. Un psiholog sugerează că există trei categorii majore de răsplată: caracteristicile intrinseci ale persoanei, precum frumuseţea, simţul umorului şi inteligenţa; comportamentul persoanei faţă de cineva, precum oferirea atenţiei sexuale sau consolarea în perioadele de stres; şi accesul la resursele externe dorite acordate de cealaltă persoană, precum prestigiu, bani şi alţi oameni.[5]

De multe ori, oamenii fac una sau ambele presupuneri greşite din relaţii. Aceste presupuneri duc la frustrare şi, de multe ori, la nemulţumire.

Prima presupunere greşită este că cealaltă persoană valorizează ceea ce valorizează ei: dacă ei cred că dragostea este

importantă, presupun că şi celălalt gândeşte la fel, daca ei cred că banii sunt importanţi, presupun că şi celălalt crede acelaşi lucru. Pe drept cuvânt, suntem de obicei mai buni în a nu presupune nimic. Află ceea ce preţuieşte cealaltă persoană. Intreab-o şi observă şi tipul de răsplată (sau pedeapsă) la care răspunde.

Cea de-a doua presupunere greşită este că cealaltă persoană preţuieşte — sau ar trebui să preţuiască — ceea ce are din plin. în special atunci când oamenii călătoresc în afara cercului lor imediat de prieteni, pot descoperi că alţi oameni nu răspund, deoarece valorile lor sunt diferite de cele anticipate.

In prima mea discuţie cu un grup de manageri, cel care m-a introdus a trecut printr-un lung şir de titluri academice. Uitându-mă la cei din audienţă, mi-am dat seama că i-am pierdut chiar înainte de a începe. Nu numai că nu au acordat o atenţie prea mare discuţiei, dar, după aceea, nimeni nu a părut foarte interesat în a mă cunoaşte personal.

Presupunerea lor era că nimeni cu adevărat interesant nu putea veni din „turnul de fildeş". Nu numai că nu au preţuit acele titluri, dar au fost şi suspicioşi în privinţa lor. Este ca şi cum ai prezenta pe cineva unui iubitor al mediului, pentru o potenţială legătură, şi ai menţiona în timpul prezentării că potenţialul partener reprezintă industriile în lupta lor împotriva ecologiştilor demenţi şi turbaţi, care nu se pot gândi la nimic altceva în afară de câţiva copaci şi animale.

Aceste principii se aplică în multe situaţii diferite. Trebuie să ştii ceea ce întăreşte o. persoană şi, în acest fel, o vei determina sa urmărească intimitatea. Să urmărim o prezentare ghinionistă observată la un dineu.

Un bărbat încerca să impresioneze o femeie, cu aluzii la bunăstarea lui financiară. El părea impresionat de sine, dar ea, cu siguranţă, nu era impresionată de el. S-a scuzat cu promptitudine şi nu a mai vorbit cu el tot restul serii. Bărbatul a făcut greşeala să presupună, că femeia preţuia ceea ce avea el şi nu a încercat să afle mai întâi ceea ce preţuia ea cu adevărat — adică răsturnarea unui sistem de valori care pune aşa mare preţ pe succesul financiar.

Teoria schimbului social

Teoria schimbului social este o formă mai specifică a teoriei întăririi, aşa cum este ea aplicată la relaţiile personale. Potrivit teoriei schimbului social, oamenii caută să maximizeze recompensele şi .să minimizeze-pedepsele.[6] Prin urmare, oamenii vor simţi o mai mare intimitate şi o mai mare atracţie faţă de aceia care le furnizează mai multe recompense şi mai puţine pedepse. Dar există limite ale valorii recompensei formate din orice fel de resurse. Imelda Marcos a descoperit probabil că, după primele câteva sute de perechi de pantofi pe care le deţinea, orice pereche ulterioară i-a adus mai puţină fericire decât i-au adus primele câteva perechi noi de pantofi.

Aici funcţionează principiul saţietăţii, care susţine următorul lucru: cu cât o persoană are mai mult din ceva, cu atât acel lucru va fi mai puţin preţuit pe măsură ce timpul trece. Aşa cum o mie de dolari înseamnă mai puţin pentru un milionar decât pentru un sărac, a fi simpatizat este mai puţin valoros pentru cineva care este aproape universal simpatizat decât pentru o persoană care nu prea este plăcută în general.

Principiul economic al cererii şi ofertei se aplică şi relaţiilor sociale: oamenii sunt dispuşi să plătească mai mult pentru resursele rare decât pentru cele abundente. Prin urmare, cineva

200 poate fi dispus să renunţe la multe pentru a obţine atenţia altcuiva dacă acea persoană este strictă în atenţiile sau resursele pe care le are de oferit decât dacă aceste atenţii sunt oferite cu generozitate celorlalţi.

Teoria schimbului social are câteva implicaţii importante pentru relaţiile interpersonale. Aceste principii sunt nepreţuite pentru cei care caută intimitatea cu ceilalţi.

Un prim principiu este acela că oamenii vor să fie gratificaţi în zonele lor de nesiguranţă. Jane, de exemplu, este o profesionistă, care este complimentată dintotdeauna pentru felul în care arată. Drept urmare, bărbatul căruia este cel mai probabil să îi răspundă nu este acela care o complimentează pentru felul în care arată, ci acela care o complimentează pentru munca ei profesională, un domeniu în care se simte nesigură.

Nesiguranţa nu are neapărat o bază reală. De exemplu, Jane poate fi mai competentă profesional decât atractivă, dar bărbaţii pot crede că ea vrea să audă că este atractivă. Ceea ce contează este nu cât de bună este ea sau oricine altcineva într-un sens obiectiv, ci părerea pe care ea sau oricine altcineva o are despre sine.

O a doua implicaţie a teoriei schimbului social poate fi rezumată prin acea veche zicală conform căreia, în ţara orbilor, chiorul este rege. Principiul de bază este acela că nu contează ceea.ce. faci bine, ci ceea ce faci tu bine şi celorlalţi nu. le reuşeşte la fel de bine.

Atunci când se află într-o situaţie competitivă, la muncă sau în viaţa personală, oamenii tind să pună accentul pe lucrurile la care sunt buni. Teoria schimbului social arată că această accentuare nu este tocmai potrivită. Ceea ce trebuie accentuat este lucrul la care eşti bun şi pe care ceilalţi nu reuşesc să-1 facă. Cu alte, cuvinte, ce te distinge de ceilalţi?

George, un medic ce caută o persoană pentru o aventură, foloseşte acest principiu foarte bine. Atunci când întâlneşte pe cineva la o petrecere a medicilor, nici măcar nu se oboseşte să-şi etaleze competenţa medicală. Părerea lui — bună sau rea — este mai întâi că femeile pe care le întâlneşte vor presupune că toţi doctorii de la o sindrofie sunt buni şi că orice diferenţe vor fi insignifiante pentru ele, oricât de semnificative ar fi pentru alţi doctori; şi, în al doilea rând, ca femeile care se întâlnesc cu medici sunt preocupate mai mult de faptul că ei ar putea fi strânşi la pungă, egoişti şi posibil dependenţi de muncă, decât de competenţa lor profesională. Prin urmare, George pune accentul pe calităţile lui personale — ceea ce consideră că îl departajează de ceilalţi bărbaţi în minţile femeilor pe care le întâlneşte.

Uneori, trebuie să faci faţă faptului că oamenii de care eşti atras pur şi simplu nu vor preţui ceea ce ai de oferit. De exemplu, Martha merge şi ea la multe petreceri ale medicilor, nu pentru că doreşte să cunoască un doctor, ci pentru că este la rândul ei un doctor care îşi caută pe cineva. Interacţiunile ei cu bărbaţii au fost adesea dezamăgitoare, deoarece a descoperit că, spre consternarea ei, faptul că este doctor este privit de multe ori drept un minus decât un plus. Bărbaţii pe care îi întâlneşte par interesaţi de resursele pe care ea le poate aduce în căsnicie, dar, în acelaşi timp, se simt neinteresaţi de cineva care are foarte mult succes profesional şi este o potenţială ameninţare pentru eul lor. Cu cât află mai multe despre succesul ei, cu atât sunt mai puţin interesaţi de ea.

Martha a trecut printr-o perioadă în care a încercat să îşi ascundă succesul, pentru a menţine interesul bărbaţilor cu care se întâlnea. In cele din urma însă, a decis că nu acesta era drumul

202 pe care trebuia s-o ia — că trebuia să găsească pe cineva care nu numai că nu fuge de succesul ei, dar îi şi apreciază realizările. Mişcarea ei este una bună, deoarece şi-ar fi pierdut timpul stabilind o relaţie pornind de la premise false cu cineva care nu o apreciază pentru ceea ce este şi pentru lucrurile pe care le-a realizat. In mod special, ea are nevoie de cineva care simte că ar câştiga o persoană mai atractivă datorită succesului ei, nu că ar pierde o persoană atractivă. Pe scurt, ea are nevoie de cineva cu care să stabilească o relaţie echitabilă.

Teoria echităţii

Teoria echităţii poate fi înţeleasă în termenii a doar patru afirmaţii.[7] Aceste afirmaţii derivă toate din noţiunea că suntem., cei mai fericiţi în relaţiile în care ceea ce dăruim este proporţional cu ceea ce primim.

Mai întâi, indivizii încearcă să îşi maximizeze rezultatele (adică recompense minus pedepse primite). Nicio surpriză aici. în principal, oamenii vor să obţină ce-i mai bun posibil.

In al doilea rând, partenerii îşi pot maximiza gratificaţia comună, dezvoltând de comun acord un sistem de distribuire justă a resurselor şi costurilor între ei. Dacă unui partener îi place să se ducă la filme, iar celuilalt îi place să se ducă la concerte, cuplul va fi cel mai fericit dacă fiecare obţine să se procedeze.ca el jumătate din timp.

In al treilea rând, atunci rând oamenii sunt într-o relaţie inechitabilă, devin nefericiţi. Cantitatea de nefericire este proporţională cu cantitatea de nefericire trăită. Dacă acel cuplu merge numai la filme sau numai la concerte, fie unul, fie celălalt membru al cuplului va fi nefericit.

In final, oamenii vor încerca să elimine nefericirea pe care o trăiesc restabilind echitatea în relaţie. Cu cât inechitatea simţită e mai mare, cu atât efortul de a restabili echitatea este mai mare. Este probabil ca partenerul păcălit să ia, într-un fel sau altul, măsuri, de un fel sau altul, pentru a schimba lucrurile.

Oamenii vor fi mai atraşi şi vor simţi o mai mare intimitate faţă de aceia cu care au o relaţie mai echitabilă. Sunt atraşi de oamenii care iau în aceeaşi proporţie în care dau. într-o relaţie apropiată, oamenii egoişti pot face lucrurile în felul lor, dar, de multe ori, plătind preţul intimităţii în relaţia lor. Relaţia poate dura, dar, de multe ori, doar cu numele; sentimentele de căldură, comuniune şi apropiere nu sunt susceptibile să reziste.

Teoria echităţii are o implicaţie interesantă pentru aceia care s-au simţit victimizaţi în trecut. Implicaţia este relevantă pentru victimele care nu pot sau nu vor să termine o relaţie cu cineva care i-a exploatat. Aceasta, pentru că victimele vor tinde să suporte mai bine costurile unei relaţii dacă, în comunicarea cu persoana care i-a rănit sau i-a exploatat, ei minimizează cantitatea de suferinţă pe care spun că au îndurat-o. Altfel, exploatatorul poate concluziona că victima a îndurat atât de multă suferinţă, încât echitatea nu poate fi restabilită. Exploatatorul se poate convinge atunci pe sine că victima a meritat răul care i s-a făcut.

Grupurile exploatate, desigur, de multe ori sunt făcute să creadă că merită tratamentul pe care îl primesc — o implicaţie surprinzătoare a teoriei echităţii. Pentru a restabili echitatea,, agresorii se conving singuri că grupurile exploatate sunt, de fapt, tratate în mod echitabil.

Nelson Mandela, ca preşedinte al Africii de Sud, i-a iertat pe oamenii care l-au ţinut închis o mare parte din viaţa lui adultă.

Iertarea lui putea să vină foarte bine din spiritul de generozitate sau din principiile creştine. Dar iertarea lui a avut un sens şi în termenii teoriei echităţii. Mandela a avut înţelepciunea să realizeze că nu era altă opţiune viabilă pentru a-şi vindeca naţiunea lui.

Guvernul din Rwanda controlat de tutsi a înfruntat acelaşi test. Populaţia tutsi şi cea hutu, în Rwanda, au avut o istorie a convieţuirii, la fel ca şi sârbii, croaţii şi bosniacii în fosta Iugoslavie. Dar, atunci, guvernul şi-a îndreptat atenţia către facţiunile care instigau la genocid, ducând la masacrarea populaţiei tutsi de către hutu. Aşa cum se întâmplă de obicei, au ajuns să fie comise atrocităţi de ambele părţi. în cele din urmă, tutsi au doborât guvernul hutu. Mulţi hutu au fugit în altă parte, unde nu era bine-veniţi. Guvernul tutsi şi-a dat atunci seama că cea mai bună opţiune posibilă era să îi reintegreze, realizând că cealaltă opţiune — să continue războiul şi genocidul — era mult mai puţin dezirabilă.

Teoria echităţii are implicaţii importante în toate relaţiile noastre şi în special în cele intime. Prima şi cea mai simplă explicaţie este că, pe termen lung, este important ca ambii membri ai unui cuplu să simtă că recompensele lor (şi pedepsele) în relaţie sunt aproximativ egale. Pe termen scurt, vor fi întotdeauna inechităţi — unul, de exemplu, poate face sacrificii de dragul carierei celuilalt. Dar ceea ce începe să distrugă o relaţie este. arunci când mereu aceeaşi persoană face sacrificiile.

Câteodată, un membru al cuplului poate crede despre cariera lui sau despre alte interese ale sale că sunt cele mai importante. Cei doi membri ai cuplului pot chiar să fie de acord cu această decizie, din considerente financiare sau din alte motive. Dar, dacă cel care face sacrificiile pentru cariera celuilalt nu este răsplătit[1] în vreun alt fel, datoriile se vor aduna, iar, mai devreme sau mai târziu, amândoi vor plăti.

Tanya şi Bernardo au reuşit să găsească o soluţie destul de creativă la problema schimbărilor din carieră. Bernardo lucrează într-o mare firmă de high-tech ce are tendinţa să-şi transfere angajaţii destul de mult. înţelegerea cuplului este că se mută într-o altă locaţie, pentru Bernardo, dar Ţanya este cea care alege casa şi cartierul. Fiecare are drept de veto, astfel încât, dacă Tanya nu vrea să se mute din nou, nu se mută; iar daca Bernardo nu poate suporta casa ori cartierul, caută altceva. Niciunul dintre ei nu s-a folosit vreodată de dreptul de veto, dar faptul că îl au îi dă fiecăruia dintre ei o supapă de şiguranjă ce pare necesară pentru ca relaţia să meargă în continuare.

O altă implicaţie a teoriei echităţii este că, dacă simţi că partenerul tău te tratează rău, faptul că îi arunci mereu în faţă acel rău este probabil să ricoşeze. Partenerul care simte că, indiferent ce face, echitatea nu poate fi restabilită, poate decide să renunţe la relaţie.

Eric şi Davida erau căsătoriţi de 7 ani în momentul în care Davida a avut o aventură. Eric a aflat. Legătura a fost doar o distracţie, dar Eric a folosit-o ca pe o armă, aducând-o în discuţie de fiecare dată când el şi Davida se certau. După un timp, Eric o aducea în discuţie de fiecare dată când voia să-şi demonstreze punctul de vedere în faţa Davidei. Aceasta a încercat — fără succes — să-1 facă să se oprească. Treaba a devenit obositoare, destul de repede. El nu putea să se oprească. în cele din urmă, ea 1-a părăsit, simţind că nu este în stare să restabilească echitatea, indiferent de ceea ce făcea. Acum, Eric şi-a pierdut şi motivul de harţă şi nevasta.

206 Ce determină ca anumite relaţii, precum cea dintre Eric şi Davida, să se destrame, iar altele să aibă o traiectorie mai bună? Vom lua în considerare această problemă în capitolul 11.

Cursul relaţiilor

Dacă ai fi solicitat să faci o investiţie financiară majoră, care are şanse de a da roade cu o probabilitate puţin mai mare de 50% din timp, sau dacă ţi s-ar cere să joci ruleta rusească, cu aceeaşi probabilitate de a nu fi omorât, nu vei face nici investiţia şi nici nu vei intra în acel joc. Cu toate acestea, oamenii obişnuiesc să încheie căsătorii cu aproximativ aceeaşi probabilitate de succes. Puţin oameni încep o căsnicie aşteptându-se să devină victime ale divorţului, aşa cum nici fumătorii nu se aşteaptă să devină victimele cancerului de plămâni şi nici oamenii din California nu se aşteaptă la un cutremur. Insă, dacă rata divorţului rămâne constantă, aproape jumătate din bărbaţii şi femeile care se angajează într-o căsătorie se pot aştepta să divorţeze la un moment dat.

Poate că multe relaţii intime, inclusiv căsătoriile, se termină deoarece oamenii nu îşi aleg bine potenţialul partener: ei evaluează greşit evidenţa sau nu caută cea mai folositoare evidenţă în primul rând. O altă explicaţie, cea pe care ne concentrăm în acest capitol, este nu aceea că oamenii aleg partenerii greşit, ci că îşi selectează partenerii pe baza a ceea ce contează la începutul unei relaţii intime, mai degrabă decât pe baza a ceea ce

 contează pe termen lung. Şi, desigur, relaţiile intime şi oamenii care sunt implicaţi în ele se schimbă în feluri care nu sunt predictibile la început. în acest capitol, voi avea în vedere studiile despre schimbările care au loc în relaţii.

Dezvoltarea relaţiei

Relaţiile se dezvoltă printr-un proces de penetrare socială. *Penetrarea socială* se referă atât la comportamentul exterior, cât şi la sentimentele interioare care preced, însoţesc şi urmează comportamentul.[1] în principiu, potrivit acestei teorii, interacţiunile noastre cu ceilalţi au două aspecte: dimensiunea şi profunzimea. *Dimensiunea* se referă la aria de subiecte pe care Ie discutăm şi la interacţiunile pe care le avem. *Profunzimea* se referă la nivelul la care discutăm şi interacţionăm asupra fiecăruia dintre aceste aspecte. Relaţiile variază în termenii dimensiunii şi ai profunzimii penetrării sociale. De exemplu, cu cineva care este doar o cunoştinţă, interacţiunile vor fi limitate la doar câteva aspecte de o profunzime superficială. într-o prietenie oarecare, o persoană interacţionează într-un număr mai mare de aspecte, dar tot nu merge în miezul problemei. într-o prietenie mai profundă sau la începutul unei relaţii intime, aria subiectelor continuă să se mărească în timp ce noi începem sa le discutăm mai profund. în cele din urmă, relaţiile care sunt cu adevărat intime cresc şi mai mult atât ca dimensiune, cât şi în profunzime. Cu alte cuvinte, partenerii încep sa îşi împărtăşească totul despre ei înşişi, interacţionând sub toate aspectele, nu doar cele prezente, dar şi aspecte referitoare la trecutul sau viitorul lor. Ei discută aceste lucruri mai amănunţit şi cu o mai mare încărcătură sentimentală. Dimensiunea şi profunzimea indică gradul de penetrare socială.

Nu toate relaţiile au o dimensiune încă de la început. Ocazional, o persoană poate avea o interacţiune intensă cu altcineva, dar numai pe un număr limitat de aspecte. Fenomenul „străinului din tren", când un individ împărtăşeşte aspecte din povestea vieţii sale unei persoane pe care a cunoscut-o întâmplător şi se aşteaptă să nu o mai vadă vreodată, este un exemplu de relaţie în care o profunzime considerabilă poate fi obţinută numai din câteva aspecte. Sau cineva poate avea o relaţie de prietenie cu o anumită persoană faţă de care îşi dezvăluie sufletul, dar probabil numai într-o anumită arie de preocupare, care se întâmplă să fie în prim-planul minţii sale în acel moment şi care trebuie să-şi găsească o supapă de ieşire.

Studiile despre schimbările dintr-o relaţie

Penetrarea socială şi dezvoltarea relaţiilor au fost investigate în multe studii. Un studiu a implicat urmărirea a 182 de cupluri, timp de şase luni, după o sesiune iniţială de completare a unui chestionar.[2] Ceva mai mult de 80% erau încă împreună; 60% dintre cupluri au raportat ca relaţia lor a devenit mai intensă, 19% nu au raportat nicio schimbare în intensitate şi 21% au spus că intensitatea a scăzut. Cele mai multe dintre cuplurile din prima categorie s-au despărţit. Relaţiile care au avut cele mai multe şanse de a se rupe au fost fie cele cu o durată mică, fie cele cu o durată mare. Aparent, cei cu o relaţie pe termen scurt din primul studiu erau încă instabili, iar cei cu o relaţie pe termen lung erau susceptibili de a fi implicaţi în relaţii care ajunseseră în punctul de a-şi schimba cursul.

Pe scala dragostei, scorurile au prezis un progres favorabil al relaţiei doar într-o mică măsură.[3] Dar corelaţiile dintre scorurile

210 pe scala dragostei şi progresul în relaţii erau mai mari pentru acei indivizi care au indicat, în studiul iniţial, că trăiau în concordanţă cu mai multe idealuri romantice, ca cele exprimate prin afirmaţii de genul „O persoană ar trebui să ia îh căsătorie pe cine doreşte, indiferent de poziţia socială" şi „Atâta timp cât se iubesc, două persoane ar trebui să nu aibă nicio dificultate să se înţeleagă într-un mariaj". Pentru cuplurile în care ambii parteneri erau romantici, corelaţiile dintre scorurile pe scala dragostei şi progresul peste şase luni au fost moderate, oarecum mai mari pentru bărbaţi decât pentru femei. Corelaţiile pentru scala simpatiei au fost în aceeaşi direcţie, dar mai slabe.

Acest studiu ajută la explicarea motivului pentru care anumite relaţii care par lipsite de iubire generează angajament şi durează mult timp, în timp ce altele se termină rapid. Cei mai mulţi dintre noi ştiu cupluri care stau în ceea ce par a fi relaţii moarte (cel puţin emoţional) şi alte cupluri care se despart imediat ce un membru al cuplului încetează să mai fie îndrăgostit. Chestiunea critică este percepţia fiecărui membru al cuplului referitor la importanţa dragostei şi, în special, a dragostei romantice, pentru supravieţuirea unei relaţii. O variantă adiţională care afectează ecuaţia este ce aşteaptă membrii cuplului nu doar de la relaţie, în general, ci şi de la o relaţie dată, în special. Unii oameni, de exemplu, adoră relaţiile erotice, dar nu se aşteaptă ca o căsătorie să supravieţuiască pe termen lung ca acest tip de relaţie.

Cea mai mare problemă, una frecventă, este atunci când fiecare membru al cuplului are o percepţie diferită fie asupra importanţei iubirii într-o relaţie, fie asupra a ceea ce înseamnă iubirea în relaţia lor. Cathy şi George sunt un caz la obiect. După un mariaj de mai bine de un deceniu, păreau să aibă totul: o casă frumoasă, doua cariere de succes, patru copii minunaţi, bani de cheltuit la discreţie, un statut în comunitatea lor şi practic orice altceva şi-ar fi dorit un cuplu. Problema era că ea era nefericită, iar George nu. Cathy simţea că are totul şi totuşi nimic. Oricât de grozavă părea viaţa ei, era goală, cu excepţia dragostei pentru cei patru copii şi a dragostei pe care ei i-o purtau. Orice fel de dragoste ar fi simţit în trecut pentru George, aceasta a lăsat locul pentru ceea ce ea numea „răbdare". îl tolera, dar era neangajată emoţional. Simţea că viaţa şi iubirea trebuiau să însemne mai mult decât ceea ce avea ea. Lua în considerare varianta de a renunţa la căsnicie, la casa cea drăguţă, la bani şi la ambianţa perfectă, de pus în poză, în care trăia, pentru a căuta un bărbat pe care să-1 iubească nebuneşte.

George credea că soţia lui ar fi smintită să renunţe la ceea ce aveau, pentru că le aveau pe toate. Şi George avea dreptate — pentru George. Noţiunea lui despre dragoste era mult mai placidă decât cea a lui Cathy. Sentimentele pasionale, nu erau importante pentru el într-o căsnicie şi se simţea bine cu modeste 'cantităţi de intimitate. El şi Cathy aveau un angajament unul faţă de altul, iar acel angajament le-a adus tot ceea ce au dorit, şi chiar mai mult. Dar lipsa de pasiune şi de intimitate în relaţie era din ce în ce mai frustrantă pentru Cathy şi nu ştia ce să facă în privinţa asta. încă decidea în ultimul moment, şi făcuse aşa în ultimii cinci ani, şi posibil să rămână la fel şi pentru următorii.

Din nefericire, nu există un singur răspuns corect la problema lui Cathy, deoarece implică atât de mulţi factori. Ea va trebui să ia în considerare atât sentimentele pentru George sau lipsa acestora, cât şi nevoile emoţionale ale copiilor, securitatea financiară, efectele asupra aranjamentului în privinţa locuinţei şi aşa

212 mai departe. Nu este surprinzător că ea, ca multe altele în poziţia ei, se găseşte într-o stare de indecizie prelungită.

Studiul descrie relaţii examinate mai devreme, pe parcursul a 6 luni. Un alt studiu a examinat 103 relaţii care s-au destrămat pe parcursul a 2 ani.[4] Cercetătorii au examinat factorii de predicţie pentru terminarea relaţiei intime printre studenţi dinaintea căsătoriei şi au descoperit că implicarea inegală într-o relaţie, ca şi discrepanţele de vârstă, aspiraţii educaţionale, inteligenţă şi atractivitate fizică erau predictive pentru despărţire. Perioada în care aveau loc despărţirile era strâns legată de calendarul şcolar: tindeau să aibă loc la începuturile fireşti sau la sfârşitul trimestrelor şcolare. Decizia de a termina o relaţie era rareori mutuală, iar femeile erau mai susceptibile decât bărbaţii în perceperea problemelor dintr-o relaţie şi luarea deciziei de a termina acea relaţie.

Acest studiu afirmă importanţa asemănării şi a reciprocităţii în relaţii. Ilustrează de asemenea cum diferenţele care pot să nu fie problematice pe termen scurt pot deveni astfel pe termen lung. Să luăm în considerare, de exemplu, implicarea inegală. Iniţial, o persoană poate fi flatată (şi chiar stânjenită) de nivelul mare de implicare al celuilalt. Iar dacă persoana s-a simţit relativ neiubită pentru mult timp, interesul celuilalt poate fi îndeosebi bine-venit. Persoana poate să aibă sentimente nu foarte puternice pentru celălalt, dar să se simtă recunoscătoare pentru dragostea primită, pentru că este mulţumită să fie cel mai iubit dintre parteneri.

Stacey a fost chiar în această poziţie. La douăzeci şi cinci de ani, avusese puţine relaţii, niciuna dintre ele nu durase mult şi începea să se panicheze. Auzise recent de un studiu care se pare că arăta că şansele ei de a se căsători deveniseră deja minime, iar ea voia cu adevărat să aibă copii, ca şi o relaţie bună. Atunci când Charles, pe care îl întâlnise recent, şi-a declarat dragostea pentru ea, a fost aproape extatică, în ciuda faptului că nu simţea mare lucru pentru el. A stat cu el timp de un an, apoi a părăsit relaţia. A sperat că „va învăţa să-l iubească" pe Charles, dar nu a reuşit niciodată. Mai mult decât atât, a devenit frustrată să trăiască într-o relaţie care era foarte asimetrică. Acum se simţea sufocată de dragostea lui Charles, probabil din cauză că ea nu putea să i-o împărtăşească.

O diferenţă de vârstă poate fi de asemenea un factor imprevizibil într-o relaţie de dragoste. Cea mai comună diferenţă, desigur, este ca bărbatul să fie mai mare decât femeia. Atunci când diferenţa este mare, pot rezulta probleme pe termen lung. Lidia era încântată de Joe la prima întâlnire: ea avea 23 de ani, iar el, 49. Lidia, care avusese o relaţia neplăcută cu tatăl ei, căuta figura parentală pe care nu o avusese niciodată. Joe era acela. La un an după ce s-au cunoscut, Joe şi Lydia s-au căsătorit. Ajunsă la vârsta de 30 de ani, Lydia nu mai avea nevoie şi nici nu mai dorea o figură parentală. îşi rezolvase problemele pe care le avusese în relaţia cu tatăl ei, în mare parte cu ajutorul lui Joe. Joe, la 56 de ani, îşi vedea viaţa scurgându-se din ce în ce mai liniştită, în timp ce, pentru Lydia, viaţa abia atunci începea să devină din ce în ce mai agitată. Cuplul a întâmpinat dificultăţi serioase, pe care, în cele din urmă, le-a rezolvat. Joe şi Lydia au întâlnit un consilier şi au realizat că parte din problema lor nu era în diferenţa obiectivă de vârstă, ci în percepţia lui Joe despre el însuşi la 56 de ani, ca fiind gata să se apropie treptat de sfârşit. Vârsta lui psihologică, mai degrabă decât cea biologică, era problema. Pe măsură ce Joe a început să realizeze că nu era nevoie să fie un bărbat bătrân la 56 de ani, a fost capabil să-şi

adune forţele pentru a salva o căsnicie care însemna atât de mult pentru el.

Diferenţele de educaţie şi aspiraţiile educaţionale pot de asemenea să afecteze bunul mers al unei căsnicii. Don s-a căsătorit cu o femeie în timp ce ea era studentă, iar el pe cale să îşi ia diploma în medicină. Sally a renunţat la şcoală, dar i-a spus lui Don că mai târziu voia să se întoarcă, să o termine şi să îşi facă o carieră. Don nu a luat ceea ce ea a spus în serios, deoarece multe femei păreau să vorbească aşa la acea vreme — poate, credea el, pentru a salva aparenţele. Cele mai multe dintre ele, era convins, se aşezau la casa lor, aveau copii şi asigurau acel gen de viaţă familială liniştită, stabilă, pe care el şi-o dorea în timp ce-şi urma cariera de medic. Don a descoperit mai târziu că Sally era complet serioasă în privinţa aspiraţiilor ei educaţionale, atât de serioasă, încât voia să termine şcoala înainte de a avea copii. Ea a făcut acest lucru — fără Don, despre care s-a auzit ultima dată că îşi căuta o altă soţie care să fie acea persoană docilă căreia să-i placă să stea acasă, pe care o voia.

Cât despre inteligenţă, aproape toată lumea pare să fie în căutarea unui partener inteligent în zilele noastre. O potrivire sub aspectul inteligenţei are sens prin faptul că cineva care este foarte inteligent se poate plictisi de cineva care este mult mai puţin inteligent. Dar inteligenţa ia multe forme, nu toate dintre ele măsurate prin onoruri academice sau alte semne clare. Te poţi înşela foarte mult punând semn de egalitate între succesul sau eşecul partenerului la şcoală şi capacitatea şi compatibilitatea lui intelectuală.

Intr-una dintre cercetările noastre bazată pe studii încrucişate, care a vrut să stabilească ce contează într-o relaţie, am identificat 10 seturi de caracteristici care contează în relaţii de-a lungul timpului.[5] Subiecţii au fost 80 de adulţi din zona New Heaven, cu vârste cuprinse între şaptesprezece şi şaizeci şi nouă de ani, cu o medie de treizeci şi unu de ani. în ordinea descendentă a importanţei, ele sunt: comunicarea/sprijinul intim, înţelegerea/aprecierea, toleranţa/acceptarea, flexibilitatea/capacitatea de schimbare, valorile/abilităţile, familia/religia, finanţele/activităţile domestice, atractivitatea fizică/iubirea pasională, simpatia/prietenia şi fidelitatea. De menţionat că intimitatea, pasiunea şi angajamentul (prin fidelitate) contează toate pe termen lung.

Faptul că sprijinul şi comunicarea s-au dovedit a fi cele mai importante arată că avem nevoie să găsim parteneri care nu numai că pot să comunice efectiv ceea ce simt, ci carejpot.şi să asculte cu atenţie. Ascultarea este o capacitate subevaluată. Suntem învăţaţi să citim, să scriem şi câteodată chiar şi să vorbim. Dar, în cea mai mare parte, nu primim instrucţiuni cum să ascultăm. Unii oameni nu ştiu să asculte. Alţii nu vor. Sunt atât de preocupaţi cu propriile gânduri şi probleme, încât, cât ai clipi, nu mai acordă atenţie unei alte persoane. Dacă vrei să-ţi îmbunătăţeşti considerabil relaţia într-un timp minim, încearcă să asculţi cu atenţie ceea ce spune partenerul tău şi — la fel de important — să îţi arăţi empatia, punându-te în locul lui.

Cel de-al doilea set este format din înţelegerea şi aprecierea celuilalt. Toţi vor să fie înţeleşi şi apreciaţi şi sunt mai mulţi oameni care se simt subapreciaţi decât cei care se simt supraapre-

ciaţi. La început, într-o relaţie, eşti foarte capabil să găseşti punctele forte ale celuilalt, dar adesea pari că îi ratezi punctele slabe. Pe de altă parte, după un anumit timp, în care ajungi să-1 cunoşti pe celălalt, pari să devii expert în găsirea punctelor slabe în defavoarea punctelor forte. Relaţiile ar fi mai fericite dacă oamenii ar fi mai echilibraţi în abordarea lor şi ar încerca să fie oneşti cu ei înşişi atât în privinţa punctelor forte, cât şi în privinţa punctelor slabe.

Elementele celui de-al treilea set — toleranţa şi acceptarea — sunt, pe termen lung, indispensabile pentru ca o relaţie să meargă. Defectele pe care le treci cu vederea sau pe care le găseşti chiar pline de farmec pe termen scurt pot produce fricţiuni pe termen lung. Tony şi Luanne, de exemplu, par a avea tot timpul datorii. Deşi el dă vina pe ea, iar ea îl învinuieşte pe el, amândoi sunt responsabili. Tony are o slăbiciune pentru echipamentele stereo şi se răsfaţă frecvent, în timp ce Luanne are o slăbiciune pentru bijuteriile scumpe. Deşi este încântată de fiecare piesă nouă, este gata curând să treacă la următoarea. Situaţia lor financiară aproape dezastruoasă ar pune capac multor relaţii. Totuşi, ei stau împreună, poate pentru că fiecare acceptă slăbiciunea celuilalt, în schimbul acceptării propriei slăbiciuni.

Dacă partenerul nu te poate accepta sau cel puţin tolera pentru ceea ce eşti, mai ai încă cel puţin o opţiune deschisă în domeniul lucrurilor care funcţionează. Te poţi schimba pentru a deveni mai apropiat de ceea ce îşi doreşte partenerul tău să fii, exersându-ţi flexibilitatea şi capacitatea de schimbare din cel de-al patrulea set. Aceasta poate fi o aventură riscantă. Dacă faci o schimbare în felul tău de a fi, trebuie să fii sigur că este compatibilă cu personalitatea ta de bază şi caracterul tău. Altfel, ai putea ajunge să îţi displacă schimbarea şi astfel să îţi subminezi relaţia. în ultimă instanţă, este improbabil ca o astfel de schimbare să dureze: oamenii rareori susţin schimbările care le lasă sentimentul că nu sunt sinceri cu ei înşişi.

Unii parteneri pot fi atât de siguri că ceea ce vor ei pentru celălălt este „lucrul potrivit", încât îl încurajează puternic să caute ajutor profesional. Pentru a exemplifica printr-un caz extrem, Kurt se gândea să o părăsească pe Trudy, iar ea se gândea că e nebun. L-a rugat să consulte un psiholog, lucru pe care 1-a făcut şi astfel a dobândit puterea de a o părăsi.

A fi într-o relaţie reprezintă o balanţă fină între renunţarea la libertate şi câştigarea ei. Atunci când intri într-o relaţie angajată, renunţi în mod normal la anumite libertăţi, pentru a câştiga altele. Dar, dacă vrei ca lucrurile să meargă, limitele pe care încerci să le impui partenerului tău ar trebui să fie rezonabile. Dacă nu sunt, ai putea să plantezi seminţele distrugerii relaţiei.

Margo, de exemplu, era extrem de insistentă în legătură cu timpul lui Hal. Nu numai că voia ca el să-i acorde o parte cât mai mare din el, dar voia ca el să-i dea socoteală pentru fiecare minut din timpul lui. Când Hal făcea lucruri care ei nu îi plăceau, ea reacţiona puternic. In cele din urmă, Hal a început să mintă pentru a menţine pacea, iar până la urmă s-a hotărât să plece. Se săturase atât de a da socoteală pentru fiecare clipă din timpul lui, cât şi de minciuni.

Cel de-al cincilea set se ocupă în general de potriviri atât ale valorilor, cât şi ale capacităţilor pe care le-am discutat deja. Elementul demn de menţionat din acest set este totuşi mândria pentru realizările partenerului. Este destul de probabil ca o persoană să îşi complimenteze frecvent partenerul pentru realizările sale, la începutul relaţiei, dar mai puţin pe măsură ce anii trec. Oamenilor le place să fie complimentaţi în legătură cu lucrurile

218 de care se simt mândri, iar complimentele de anul trecut, de luna trecută sau de săptămâna trecută, trebuie să fie reîntărite azi.

Cel de-al şaselea set priveşte chestiunile familiale şi religioase — cum te descurci cu copiii, părinţii şi religia — adesea, parte integrantă din viaţa familială. Cel de-al şaptelea set ţine de finanţe si treburile casnice; iar cel de-al optulea, de atracţia fizică şi romantism. Cel de-al nouălea set îl reprezintă simpatia şi prietenia; cel de-al zecelea, cel mai slab, constă dintr-un singur element care are de-a face cu fidelitatea reciprocă exclusivă. Deşi acest element a ieşit la iveală ultimul, slăbiciunea lui se poate datora simplului fapt că există doar un singur item care măsoară fidelitatea exclusivă, iar acest item nu tinde să aibă o mare legătură cu celelalte.

Nu există o prescripţie magică pentru exclusivismul sexual care rezultă din fidelitate. Deşi unele cupluri au aşa-numite relaţii deschise, marea majoritate se aşteaptă la fidelitate exclusivă. Diferite lucruri pot merge pentru oameni diferiţi, dar relaţiile „deschise" pot merge mult mai puţin în practică decât în principiu, sau cel puţin în ceea ce priveşte principiile anumitor oameni. Puţini oameni se pot obişnui pe termen lung cu faptul că partenerul lor are relaţii sexuale cu alţii. In multe cazuri, gelozia sexuală mănâncă relaţia de vie, iar faptul că membrii cuplului „au voie" să vadă alte persoane nu pare să ajute foarte mult.

Descoperirile noastre sugerează o dificultate centrala de a face o relaţie să meargă.[6] Am descoperit că ambii parteneri se văd ca fiind mai înţelegători, toleranţi şi recunoscători. Aceste sentimente fiind date, va fi greu să obţii o stare de echitate în relaţie: fiecare partener consideră că el contribuie mai mult de jumătate la ceea ce face ca relaţia să meargă. Trebuie să încerci să înţelegi mai bine punctul de vedere al celuilalt şi de ce fiecare tinde să creadă că aportul său este mai mare de jumătate. Dacă nu poţi face acest lucru şi fiecare partener se simte subevaluat, relaţia poate începe să se erodeze.

Interpretarea de rol îi ajută pe oameni să se înţeleagă: data viitoare când vei discuta o chestiune importantă, inversează rolurile şi fă tot posibilul să gândeşti ca şi partenerul tău. Poţi ajunge să înţelegi mai bine de ce simte că ar contribui cel mai mult, iar partenerul tău poate ajunge să înţeleagă de ce simţi în acest fel.

Studiul nostru a descoperit că acele probleme referitoare ta familie, religie şi finanţe au început să devină din ce în ce mai importante pe măsură ce relaţia evolua. Astfel, chestiunile pragmatice au o mai mare importanţă pe măsură ce cuplul trebuie să se adapteze la realităţile care decurg din faptul că membrii cuplului sunt împreună şi trebuie să facă faţă vieţii de zi cu zi.

Descoperirile noastre indică faptul că unul dintre motivele pentru care relaţiile „se strică" este acela că lucrurile care contează la început sunt diferite de cele care contează mai târziu; dar tindem să ne alegem partenerii pe baza lucrurilor care contează la început, nu pe baza celor care contează mai târziu. Ar fi înţelept din partea cuplurilor să discute la începutul relaţiei chestiunile pragmatice cum ar fi: a avea şi a forma o familie, diferenţele religioase şi problema finanţelor şi a sarcinilor. Aceste discuţii ar trebui să aibă loc chiar în momentul în care partenerii simt că sunt şanse mari ca ei să dorească să stea împreună pe termen lung sau să aibă o relaţie permanentă. Probabil că nu este o coincidenţă faptul că acele cupluri care sunt la al doilea mariaj adesea au o orientare mult mai pragmatică decât cele

220 care sunt la prima căsătorie: cuplurile care au trecut prin experienţa unei căsătorii (sau chiar a mai multe) realizează cât de importante pot deveni chestiunile pragmatice.

Am mai aflat şi că participanţii îşi percep relaţiile ca fiind mai deficitare în domeniul intimităţii acum decât la început, în momentul în care s-au îndrăgostit; astfel, pe măsură ce cuplurile încep să funcţioneze mult mai lin, cu mai puţine întreruperi, sentimentele lor de intimitate descresc.

Femeile au avut tendinţa de a-şi vedea relaţiile ca fiind într-o stare mai proastă decât au crezut bărbaţii. S-a descoperit că, în general, femeile sunt, cel puţin în medie, mai atente la ceea ce se întâmplă într-o relaţie decât bărbaţii. De asemenea, este mai probabil ca ele să fie cele care depun actele de divorţ.

Importanţa diferitelor atribute de-a lungul timpului

Am descoperit patru atribute ale relaţiilor, care cresc în importanţă pe parcursul celor trei perioade: împărtăşirea valorilor, voinţa partenerului de a se schimba pentru celalalt, voinţa de a tolera defectele celuilalt şi potrivirea credinţelor religioase. Cel de-al doilea şi cel de-al treilea element prezintă un interes particular, deoarece arată importanţa flexibilităţii într-o relaţie. Pentru a face ca lucrurile să meargă, fie tu trebuie să te schimbi pentru a te potrivi cu partenerul tău, fie partenerul tău trebuie să ajungă să accepte un aspect al comportamentului tău ca fiind „felul tău de a fi" şi reprezentând un lucru pe care nu îl poţi schimba.

Trei atribute ale relaţiilor tind să îşi reducă importanţa în cele trei segmente de timp: interesul faţă de celălalt, relaţia cu părinţii celuilalt şi ascultarea atentă a partenerului. Este evident de ce relaţia cu părinţii partenerului devine, în medie, mai puţin importantă. Părinţii au de multe ori un cuvânt de spus referitor la direcţia în care se îndreaptă o relaţie, dacă devine sau nu una serioasă. Dar, odată ce devine una serioasă, impactul părinţilor devine unul redus.

Importanţa interesului pentru celălalt, aflată în scădere, sugerează că partenerii tind în timp să îşi găsească interese din afara relaţiei. Dar această scădere, combinată cu percepţia scăderii importanţei ascultării atente, nu este un semn bun. Dacă partenerii percep că menţinerea interesului pentru celălalt şi ascultarea sunt mai puţin importante pe măsură ce trece timpul, pot ajunge să nu mai funcţioneze bine în două dintre aspectele care pot conta cel mai mult pe termen lung. Oamenii greşesc atribuind puţină importanţă acestor elemente în timp şi plătesc pentru greşeli prin faptul că relaţiile lor devin mai puţin intime. Dacă vrei să menţii intimitatea, atunci ascultă cu atenţie şi încearcă să rămâi interesat de celălalt.

S-a descoperit că cinci atribute au o importanţă crescută în relaţiile cu o durată mică sau medie, iar apoi scad în importanţă: atractivitatea fizică, abilitatea de a face dragoste, abilitatea de a empatiza, cunoaşterea celuilalt cu adevărat şi exprimarea afecţiunii faţă de celălalt. Doar un singur atribut a fost descoperit ca fiind din ce în ce mai important pe măsură ce trece timpul: potrivirea ca nivel intelectual.

De ce importanţa aspectelor care ţin de pasiune — atractivitatea fizică, abilitatea de face dragoste, afecţiunea — creşte mai întâi şi apoi se diminuează? La început, atunci când cuplul se iubeşte cu pasiune, tehnica sexuală pură precum şi gradul de atractivitate a cuiva pot fi copleşitoare ca importanţă, datorită fiorului dragostei. Pe măsură ce focul dragostei se mai domoleşte, aşa

222 cum se întâmplă de obicei, şi relaţia începe să se răcească, fiorul îndrăgostirii poate să nu mai fie suficient pentru, să zicem, lipsa de tehnică în pat. „Luna de miere" terminându-se, partenerii pot trăi un sentiment de deziluzie atunci când se văd prin ochelari al căror optimism păleşte. Dar aceste elemente legate de pasiune scad în importanţă pe termen lung, probabil în parte din cauza aşteptărilor care se schimbă în legătură cu ceea ce fiecare persoană, şi însăşi relaţia intimă, poate oferi în mod rezonabil.

Au existat câteva diferenţe interesante de gen. Mai întâi, atât bărbaţii, cât şi femeile au fost de acord că atractivitatea fizică a femeilor este mai importantă decât atractivitatea fizică a bărbaţilor. In al doilea rând, pentru bărbaţi, interesele similare au fost mai importante decât pentru femei. In al treilea rând, bărbaţii au fost de părere că abilitatea de a face dragoste este mai importantă decât au fost de părere femeile. In al patrulea rând, atât bărbaţii, cât şi femeile au fost de acord că statutul economic al bărbaţilor este mai important decât cel al femeilor. In al cincilea rând, femeile au considerat că relaţiile cu părinţii sunt mai importante decât au considerat bărbaţii; totuşi, atât bărbaţii, cât şi femeile au fost de acord că buna funcţionare a relaţiilor cu părinţii femeii sunt mai importante decât buna funcţionare a relaţiilor cu părinţii bărbatului. In cel de-al şaselea rând, femeile au fost de părere că fidelitatea exclusivă este mai importantă decât au crezut bărbaţii; iar bărbaţii au considerat că fidelitatea exclusivă este mai importantă pentru femei decât pentru bărbaţi, pe când femeile au considerat că este importantă pentru ambii parteneri. în cel de-al şaptelea rând, bărbaţii au evaluat cu un scor mai mare importanţa voinţei lor de a face treburile casnice decât au evaluat femeile voinţa lor de a se ocupa de treburile casnice. In al optulea rând, femeile au crezut că abilitatea de a se înţelege cu prietenii celuilalt este mai importantă decât au crezut bărbaţii. In fine, bărbaţii au considerat potrivirea în ceea ce priveşte credinţele religioase mai importantă decât femeile.

Aceste patternuri de diferenţe de gen arată că vechile stereotipuri sexuale nu mor uşor. Chiar şi astăzi, credinţele bărbaţilor şi ale femeilor sunt surprinzător de pline de stereotipuri sexuale: felul în care o femeie arată contează mai mult decât felul în care arată un bărbat, de exemplu, iar bărbaţii sunt cei care ar trebui judecaţi pentru abilitatea lor de a genera venituri. Poate că cel mai alarmant rezultat, din anumite puncte de vedere, este dublul standard al bărbaţilor, dar nu şi al femeilor, cu referire la fidelitatea sexuală. Rezultatele au arătat în mod clar că bărbaţii cred că fidelitatea sexuală *este* importantă pentru femei.

Atribute care se schimbă de-a lungul timpului

Am descoperit că potrivirea sub aspectul credinţelor religioase creşte în timp. Dar multe lucruri scad în timp: abilitatea de comunicare cu celălalt, atractivitatea fizică, petrecerea plăcută a timpului împreună, împărtăşirea intereselor, abilitatea de a face dragoste, abilitatea de a asculta, respectul reciproc şi dragostea romantică pentru partener.

Ar fi uşor să considerăm aceste rezultate drept deprimante. Multe aspecte importante ale unei relaţii sunt văzute ca fiind într-un declin continuu. Nu multe aspecte sunt în ascensiune: oamenii par a deveni din ce în ce mai puţin fericiţi în relaţiile lor, pe măsură ce timpul trece. De fapt, rezultatele noastre sunt chiar mai descurajante decât par, deoarece informaţiile provin de la

oameni care, în fapt, au stat împreună. Datele aproape cu siguranţă ar fi fost mai rele dacă studiul ar fi inclus evaluările cuplurilor din relaţiile care s-au destrămat.

In statistică, *regresia statistică* descrie acţiunea prin care o persoană care se descurcă foarte bine la ceva o dată este probabil ca, în medie, să nu se descurce la fel de bine data viitoare când va face acelaşi lucru; invers, cineva care se descurcă neobişnuit de prost o dată, este de aşteptat ca data viitoare să se descurce mai bine. Regresia statistică explică de ce jucătorul de baseball cotat drept cel mai bun începător în timpul primului său an în echipă nu îşi egalează performanţa în timpul celui de-al doilea an. De asemenea, explică motivul pentru care cel mai puţin valoros jucător se va descurca mai bine, de obicei, în timpul celui de-al doilea an — dacă îi mai încă este permis să joace.

Ceva din efectul regresiei statistice operează în relaţii şi furnizează o explicaţie pentru faptul că multe aspecte dintr-o relaţie par a se înrăutăţi în timp. Când doi oameni se întâlnesc şi decid să intre într-o relaţie, există şanse ca fiecare să fie într-un mo-ment diferit din viaţă care să fie foarte favorabil pentru celălalt. Altfel, nu ar sta împreuna. Dar, cum oamenii se schimbă, doar regresia statistică va prezice că, după un timp, oamenii sunt susceptibili să fie mai puţin potriviţi unul pentru altul. Pentru multe cupluri, singura direcţie este în jos.

Nu sunt multe lucruri de făcut în privinţa regresiei statistice. Putem totuşi încerca să continuăm să ne dezvoltăm mai degrabă împreună decât separat, iar asta înseamnă să ne acordăm reciproc atenţie, să ascultăm şi să facem tot ceea ce putem ca să rămânem o parte integrantă a vieţii celuilalt.

Am descoperit de asemenea că relaţiile par a trece cel puţin printr-un moment greu şi, cel mai probabil, trec prin mai multe momente de acest gen. Fie că se numeşte „nemulţumirea de 7 ani" (care poate veni după mai mult sau mai puţin de 7 ani) sau altfel, se pare că, după câţiva ani, apare un declin în ceea ce priveşte fidelitatea exclusivă, toleranţa şi acceptarea reciprocă, dar aceste lucruri se îmbunătăţesc mai târziu. Acest rezultat nu garantează, sub nicio formă, îmbunătăţirea dacă tu şi partenerul tău continuaţi să staţi împreună. Se bazează doar pe oamenii care au stat împreună şi poate că lucrurile ar fi stat altfel dacă am fi rugat oamenii să evalueze şi relaţiile în care a avut loc o ruptură definitivă.

Din nou, au existat diferenţe sexuale interesante, care au indicat într-o manieră copleşitoare că bărbaţii percep relaţiile ca fiind mai bune decât le percep femeile. Mai întâi, bărbaţii au evaluat comunicarea într-o manieră mai pozitivă decât au făcut-o femeile. Bărbaţii şi-au evaluat abilităţile de comunicare ca fiind mai bune decât cele ale femeilor, iar femeile şi-au evaluat abilităţile de comunicare ca fiind mai bune decât ale bărbaţilor. In al doilea rând, atât bărbaţii, cât şi femeile au fost de acord că femeile sunt mai bune la a-şi găsi timp pe care să îl petreacă împreună cu partenerul lor decât bărbaţii. In al treilea rând, bărbaţii şi-au evaluat situaţia financiară ca fiind mai bună decât cea a femeilor. In al cincilea rând, bărbaţii au evaluat relaţia cu părinţii mai pozitiv decât au făcut-o femeile. In al şaselea rând, bărbaţii au evaluat ascultarea în relaţie mai pozitiv decât au făcut-o femeile. In al şaptelea rând, femeile au estimat fidelitatea exclusivă ca fiind mai mare într-o relaţie decât au făcut-o bărbaţii (ceea ce indică faptul că ar putea fi vorba de o lipsă de cunoaştere din partea femeilor). In al optulea rând, bărbaţii au evaluat toleranţa defectelor mai favorabil decât au făcut-o femeile. In al nouălea rând, bărbaţii au apreciat dragostea romantică mai

pozitiv decât femeile. In sfârşit, bărbaţii au cotat simpatia mai sus decât au făcut-o femeile.

Din multele motive pentru care bărbaţii pot fi mai pozitivi decât femeile în legătură cu relaţia lor, oricare variantă, sau chiar mai multe poate fi corectă. O posibilitate ar fi că femeile sunt mai perspicace, iar bărbaţii neagă problemele din relaţia lor. O a doua posibilitate este aceea că femeile sunt mai critice şi se aşteaptă la mai mult de la o relaţie. Dar, cel mai probabil, atât femeile, cât şi bărbaţii au dreptate. Relaţia, de fapt, funcţionează bine într-un mod diferenţiat pentru fiecare dintre ei, în medie, cu efecte mai bune pentru bărbaţi decât pentru femei. Statistica mortalităţii confirmă acest argument: bărbaţii singuri mor mai devreme şi sunt mai susceptibili la îmbolnăviri şi accidente decât sunt bărbaţii însuraţi. Astfel, chiar şi în termeni concreţi, legaţi de sănătate, bărbaţii au mai mult de câştigat dintr-o relaţie pe termen lung decât au femeile, deşi se pare că sunt cei mai şovăielnici să intre într-o relaţie.

Predicţia succesului

Am prezis evaluări ale satisfacţiei în relaţie, cu ajutorul variabilelor din studiul nostru. Două atribute au arătat un pattern de corelaţie cu succesul crescut: găsirea timpului pe care să îl petreci cu celălalt şi voinţa de schimbare ca răspuns la dorinţele partenerului. Cu alte cuvinte, scoruri înalte ale acestor atribute au devenit după un timp predictive pentru gradul de satisfacţie care există în relaţie. Oamenii care erau satisfăcuţi cu relaţiile lor îşi găseau mai mult timp pe care să-1 petreacă împreună cu celălalt şi erau mai dispuşi să se schimbe unul pentru celălalt. Gă-. sirea timpului poate chiar să fie o unitate de măsură pentru celelalte lucruri. In special, este mai probabil să îţi găseşti timp să fii cu cineva, dacă te bucuri în mod categoric să fii cu acea persoană, şi este mai puţin probabil să îţi faci timp pentru cineva dacă ţi se pare că fiecare minut petrecut în compania persoanei respective este neplăcut. Astfel, poate că nu timpul însuşi este cel care contează atât de mult, ci ceea ce reprezintă pentru tine acel timp petrecut cu partenerul.

Poate că cel mai important rezultat al acestui set de analize îl reprezintă diferenţele dintre aspectele care prezic fericirea bărbaţilor într-o relaţie şi cele care prezic fericirea femeilor. Bărbaţii cântăresc mai mult abstracţiunea, cum *ar trebui sa fie* lucrurile, în timp ce femeile cântăresc mai mult situaţia concretă, aşa cum există cu adevărat.

Pe scurt, ceea ce contează într-o relaţie pare a se schimba substanţial în timp, atât în ceea ce priveşte ce este important pentru ea, cât şi în ceea ce o caracterizează de fapt. Putem prezice mai bine satisfacţia pe termen lung în relaţii dacă dăm mai multă atenţie variabilelor care contează pe termen lung şi poate ceva mai puţină atenţie acelora care contează pe termen scurt.

PARTEA a V-a

Căderea săgeţii lui Cupidon. Dragostea în viaţa noastră: Sfârşitul

Declinul relaţiilor

Probele sugerează în general că fericirea maritală tinde să fie în declin de-a lungul timpului.[1] S-a sugerat că declinul satisfacţiei maritale are loc din cauza a doi factori primari: dispariţia romantismului ce caracterizează logodna premaritală şi aproape inevitabila diminuare a intimităţii şi a compatibilităţii.[2] Arunci când pasiunea şi intimitatea dispar, le urmează curând pierderea angajamentului. Se presupune că, atunci când doi oameni se căsătoresc, simt adesea că sunt „cea mai potrivită pereche" unul pentru altul. Dacă acest lucru este adevărat sau aproape de adevăr, atunci, aşa cum am notat în capitolul anterior, aproape orice scrumBări care se petrec ulterior sunt susceptibile să fie în rău. într-o întorsătură interesantă a noţiunii de „cea mai potrivită pereche", s-a sugerat că oamenii se implică adesea în relaţii din cauza propriilor lor îndoieli, în special îndoieli legate de propria valoare.[3] Ajunsă într-o relaţie de succes, imaginea de sine a unei persoane se îmbunătăţeşte datorită întăririi din partea partenerului. Dar apoi relaţia poate să se prăbuşească deoarece nevoia care a motivat relaţia a fost împlinită.

De exemplu, Cari, care era foarte nesigur, a căutat mult şi bine o femeie care să-i sprijine eul fragil şi, în cele din urmă, a

găsit o astfel de femeie în persoana lui Marybeth. Era excepţională: cele mai multe femei oboseau să sprijine constant un bărbat care era într-un mod atât de patetic nesigur, dar Marybeth părea că are o energie fără margini în această privinţă. în final, a dat atât de mult, încât Cari a început, de fapt, să se simtă mai bine cu propria persoană. Dar, deja, ajunsese să asocieze relaţia sa cu Marybeth cu sentimentele de insecuritate şi acum nu mai voia să aibă de-a face cu aceste sentimente sau nici măcar să admită că ele au existat vreodată. Aşa că a ieşit şi şi-a găsit o nouă iubire. A aflat de asemenea, când Marybeth 1-a părăsit, că sentimentele lui de insecuritate nu s-au sfârşit niciodată cu adevărat. S-a întors la Marybeth, care 1-a primit înapoi, şi sunt din nou în singurul tip de relaţie care pare să funcţioneze pentru ei, cu Marybeth hrănind constant eul slab al lui Cari.

Declinul fericirii poate să nu fie limitat la căsătorii. Este ştiut, de exemplu, că acele cupluri care trăiesc împreună înaintea căsătoriei au o rată a divorţului mai mare decât acelea care nu trăiesc împreună înainte de căsătorie.[4] Un motiv, menţionat mai devreme, poate fi acela că tipul de oameni care trăiesc în concubinaj înainte de mariaj sunt mai înclinaţi să divorţeze mai târziu. Dar un alt motiv ar fi că oamenii care trăiesc împreună înainte de căsătorie, au în general în momentul căsătoriei, o istorie comună mai lungă decât cei care nu au locuit împreună. Potrivit acestei perspective, cei care au locuit împreună înainte de mariaj sunt mai susceptibili să divorţeze pentru că, atunci când se căsătoresc, relaţia lor este mult mai înaintată pe ruta către decădere şi prăbuşire[5].

Traiectoria fericirii în căsătorie nu o ia întotdeauna la vale. Unii cercetători cred că satisfacţia maritală se află la un punct culminant în primii ani, coboară în timpul anilor de mijloc şi se ridică din nou în timpul anilor mai târzii.[6] Un motiv pentru acest pattern în formă de U este probabil efectul creşterii copiilor. Este bine ştiut faptul că venirea pe lume a copiilor într-o căsătorie creează noi tensiuni şi este asociată cu scăderea fericirii maritale. Pe măsură ce copiii cresc şi, în cele din urmă, se mută, căsătoriile se îmbunătăţesc din nou.[7]

Copiii nu sunt singura sursă de creştere a nemulţumirii în relaţiile apropiate. O alta este cea pe care o putem numi *tensiunea rolului* — conflictul în legătură cu cine şi ce trebuie să facă într-o relaţie.[8] în timp ce, într-o anumită perioadă, aşteptările de rol pentru bărbaţi şi femei erau relativ clare, astăzi nu mai sunt. Cu toate presiunile asupra cuplurilor să aibă venituri, să aibă copii, să întreţină o casă drăguţă, să se distreze şi, în plus, să aibă o relaţie semnificativă, multe cupluri constată că amplitudinea sarcinilor cu care se confruntă este mai mare decât.capacitatea lor de a le îndeplini. Iar capacitatea de a-şi duce sarcinile la îndeplinire poate fi obstrucţionată mai departe de confuzia în legătură cu persoana căreia îi revine responsabilitatea pentru fiecare sarcină. în timp, tensiunea unei asemenea confuzii de rol poate deveni o sursă majoră de nefericire.

Oamenii sunt adesea mai înclinaţi să fie şuspicioşi în legătură cu motivele altora atunci când lucrurile nu merg.[9] De exemplu, soţul lui Ann, Bill, lucra până târziu, dar ea niciodată nu a pus acest lucru sub semnul întrebării cât timp relaţia a mers bine. Dar apoi lucrurile au început să meargă mai puţin bine, iar ea a început să pună întrebări şi să facă presupuneri asupra comportamentului său, pe care în trecut nu îl pusese la îndoială. Şi a început cu faptul că Bill lucra până târziu la serviciu. In timp ce, în trecut, nu se gândise la acest lucru, acum se întreba

234 ce anume făcea şi cu cine. Nu ştia, de fapt, sigur dacă el făcea ceva cu cineva, dar, odată ce a început să gândească aşa, i-a fost dificil să oprească aceste gânduri. Din întâmplare, Bill lucra târziu pentru că lucra târziu, iar atunci când cuplul şi-a rezolvat dificultăţile, îndoielile au dispărut, ele fiind simptomatice pentru dificultăţile din relaţia lor.

Inţelegem astfel motivele propriului nostru comportament şi că aceste motive justifică acest comportament.[10] în timpul conflictului, începem să vedem lucrurile diferit. Putem deveni mai puţin obiectivi şi imparţiali, mai egoişti şi preocupaţi de propriul interes. Credem că ştim de ce ne purtăm în felul în care o facem şi că motivele noastre sunt bune. Celălalt poate totuşi acţiona din motive mai curând dubioase.

Asemenea conflicte privind motivele sunt adesea de nerezolvat.[11] Iniţial, cele mai multe dintre conflicte se vor referi la ce a făcut fiecare, dar, până la urmă, astfel de conflicte se vor îndrepta spre întrebarea „de ce". Astfel, cei doi parteneri, fiecare crezând că este animat de motive sau intenţii bune, pot ajunge într-un impas în care fiecare proclamă propria inocenţă şi accentuează vina celuilalt. Odată ce argumentele se concentrează pe nevinovăţie şi pe vină, partenerii devin foarte egoişti în loc să încerce să-şi rezolve conflictul.

De exemplu, Jimmy şi Lea, ca multe alte cupluri, par a nu-şi rezolva niciodată vreo ceartă. Incep să se certe din cauza unor lucruri concrete, dar ajung repede la chestiuni de vină şi nevinovăţie. De exemplu, dacă se ceartă din cauza banilor, o ceartă asupra ceea ce ar trebui achiziţionat se transformă rapid într-o ceartă asupra cui este mai cheltuitor. Odată ce discuţia lor în contradictoriu a luat această turnură, nu mai există nicio cale de împăcare, deoarece chestiunile de vină şi de nevinovăţie pot fi realizate de ei; iar problemele care pot fi rezolvate nu sunt efec-
235 tiv discutate niciodată.

Odată ce conflictul apare, partenerii devin deosebit de sus- ,, ceptibili la o eroare în gândire discutată mai devreme, *eroarea atribuirii fundamentale* — tendinţa de a vedea cauzele propriului comportament drept *situaiionale* (controlate de evenimente din mediu), dar cauzele comportamentului celuilalt sunt *dispoziţionale* (controlate de tipul lor de persoane).[12] Cu alte cuvinte, atunci când faci lucruri neplăcute pentru ceilalţi şi chiar pentru tine, este probabil să consideri că situaţia este cauza comportamentului tău: ai fost presat de ceilalţi sau nu părea să existe o altă soluţie, sau situaţia dicta o decizie rapidă. în contrast, tinzi să consideri acţiunile celuilalt drept motivate de propriile-i dispoziţii. Astfel, dacă cineva face ceva care ţie nu îţi place, tinzi să interpretezi acest lucru ca pe o confirmare a suspiciunilor tale referitor la adevărata lui natură.

In mod clar, aceste conflicte referitoare la motive sunt distructive, deoarece tinzi să te vezi pe tine drept bun, iar pe celălalt nu aşa de bun. într-adevăr, cercetările mai avansate confirmă acum perspectiva lui Kelley, conform căreia rezultatele conflictului atribuţional tind să fie negative şi distructive.[13] Dacă ajungi într-adevăr la concluzia că eşti blocat într-o relaţie şi partenerul tău nu este o persoană foarte bună, poţi lua în considerare varianta de a încheia relaţia sau de a-ţi găsi pe altcineva. Cercetările sugerează că femeile sunt oarecum mai înclinate spre un stil de atribuire negativă decât sunt bărbaţii: cu alte cuvinte, este mai probabil ca femeile să fie critice cu ele însele sau cu ceilalţi (deşi dovezile în sprijinul acestei descoperiri nu sunt foarte clare).[14] Poate că acesta este un motiv pentru care femeile tind să fie mai puţin fericite în relaţii decât sunt bărbaţii.[15]

Un studiu a investigat cum fac atribuiri atât cuplurile fericite, cât şi cele nefericite.[16] Participanţii au fost rugaţi să-şi imagineze că soţii lor s-au comportat într-un anumit fel, să evalueze posibilele cauze ale comportamentului lor şi să indice cum s-ar simţi şi cum ar acţiona ca răspuns la acel comportament. Jumătate dintre situaţiile imaginate au implicat acţiuni favorabile, iar cealaltă jumătate, acţiuni nefavorabile ale partenerului. Partenerii din căsătoriile fericite au văzut în general ca fiind probabile sa se întâmple acţiuni favorabile ale soţului, rezultând din dorinţele partenerului, cât şi din cele ale lor, şi dând naştere la reacţii favorabile din partea lor. Acţiunile nefavorabile, în contrast, erau văzute ca relativ rare şi involuntare. Astfel, acţiunile nefavorabile au primit în general o atribuire situaţională, şi nu una dispoziţională, deşi se refereau la celălalt partener. Cuplurile nefericite au avut rezultate opuse: comportamentul nefavorabil era văzut ca fiind unul comun, extensiv, deliberat şi provocator. Mai mult decât atât, comportamentul nefavorabil era, în general, subapreciat. In sprijinul acestor rezultate, s-a descoperit că acele cupluri care sunt fericite tind să pună accentul pe cauzele dispoziţionale pentru comportamentul favorabil şi pe factorii situaţionali pentru comportamentul nefavorabil. Cuplurile nefericite tind să facă invers.[17]

Aceasta înseamnă că nu acţiunile oamenilor, ci felul în care percepem aceste acţiuni afectează calitatea unei relaţii şi ne afectează şi pe noi. Aceleaşi acţiuni pot fi percepute în moduri radical diferite, în funcţie de cât de fericită sau de nefericită este o persoană de starea relaţiei. Aşa a fost în cazul lui Ann, care nu a făcut nicio atribuire negativă în legătură cu faptul că soţul ei lucra până târziu, până când nu a devenit nefericită în legătură cu relaţia ei.

Arthur şi Grace furnizează un alt exemplu. Pentru mult timp, au avut o căsnicie rezonabil de fericită, oarecum monotonă. După un timp, Arthur a întâlnit o altă femeie şi a intrat într-o legătură amoroasă cu ea. Dar nu putea să îşi asume responsabilitatea nici pentru acea legătură, nici că purta jumătate din vină pentru faptul că relaţia lui cu Grace era insipidă. Arthur a devenit extrem de critic cu Grace, mustrând-o cu vehemenţă pentru comportamentul ei pe tot timpul căsătoriei, deşi nu îl criticase niciodată până atunci şi nici nu simţise că ar fi trebuit criticat. Se folosea de noile atribuiri negative pentru a-şi scuza infidelitatea.

Pe scurt, dacă suntem fericiţi într-o relaţie, tindem să amplificăm importanţa pozitivului şi să minimizăm importanţa negativului, pe când, dacă suntem nefericiţi, tindem să facem contrariul.[18] Această tendinţă este importantă, deoarece emoţiile şi purtările negative sunt mai buni predictori ai satisfacţiei decât sunt emoţiile şi purtările pozitive, cu alte cuvinte cele negative omoară mai uşor relaţia decât o salvează cele pozitive.[19] Intr-adevăr, cercetările sugerează că perechile satisfăcute au un raport de cel puţin 5 interacţiuni pozitive la fiecare interacţiune negativă.[20] Dacă un partener încearcă să discute interacţiunile negative, iar celălalt refuză sau le neagă existenţa, prognoza pentru acea relaţie este destul de pesimistă.[21]

Desigur, ceea ce este perceput ca interacţiune negativă depinde în primul rând de cât de fericit este cuplul. Partenerii nemulţumiţi tind să vadă aceleaşi acţiuni într-o manieră mai negativă decât o fac cei care sunt mulţumiţi de parteneri» lor.[22] în plus, partenerii nemulţumiţi decodează cu o acurateţe mai scăzută intenţiile partenerului în comunicare decât o fac partenerii mulţumiţi, însemnând că, odată ce începe o spirală negativă, poate fi

foarte greu oprită din cauza interpretărilor incorecte ale intenţiilor partenerului.[23]

Dacă suntem nefericiţi, tindem să scoatem în relief factorul situaţional pentru lucrurile bune şi factorul dispoziţional pentru lucrurile rele.[24] De exemplu, atunci când eşti nefericit cu cineva, poţi atribui vremii faptul că persoana este drăguţă, dar vezi purtarea negativă ca fiindu-i intrinsecă. Sau atunci când cineva în care nu ai încredere este drăguţ cu tine, poţi interpreta această purtare frumoasă ca fiind menită de a-ţi intra în graţii — pentru a obţine ceva.

Cuplurile nefericite sunt mai sensibile decât cuplurile fericite la evenimentele negative, ca certurile. La cuplurile fericite, numărul evenimentelor negative care se întâmplă într-o zi are doar o legătură slabă cu satisfacţia întregii zile; pe când, în cazul cuplurilor nefericite, numărul evenimentelor negative este strâns legat de satisfacţia zilnică.[25] Dar cuplurile nefericite au părut mai sensibile şi la evenimentele pozitive, cum ar fi vestea unui bonus sau succesul unui copil la şcoală, ceea ce arată că aceste cupluri sunt, în general, mai sensibile. Cu alte cuvinte, fiecare membru răspunde mai puternic la stimuli. Această descoperire sugerează că partenerii dintr-o relaţie nefericită, care fac un efort voit de a se comporta pozitiv unul cu altul, sunt înclinaţi să observe şi să răspundă în natură. Pe măsură ce acţiunile pozitive se înmulţesc, cuplurile nefericite pot deveni mai fericite. Acest rezultat nu va veni însă decât dacă perechea învaţă să nu atribuie acţiunile pozitive unor situaţii particulare. Cu alte cuvinte, dacă o persoană caută scuze pentru o acţiune pozitivă în loc să se bucure de ea, aceasta nu va avea un efect pozitiv. De exemplu, fiecare membru al cuplului poate spune că celălalt se poartă bine mai degrabă din cauza existenţei unei înţelegeri ca relaţia să fie îmbunătăţită decât din cauză că este cu adevărat o persoană bună. Ieşirea din această mocirlă nu este o treabă uşoară.

Mai este încă un pas pe care îl poţi face pentru a-ţi îmbunătăţi relaţia.[26] Poţi să îţi asumi mai multă responsabilitate pentru ceea ce se întâmplă în relaţie. Dacă îţi asumi creditul pentru lucrurile bune care se întâmplă în relaţie, dar îl blamezi pe celălalt pentru lucrurile rele, nu există speranţă de ameliorare. Dar, dacă poţi face un efort concertat şi de bună-credinţă ca să vezi punctul de vedere al celuilalt şi să te pui în locul lui, poţi vedea felul în care eşti responsabil pentru problemele existente în relaţie. în loc să atribui vina partenerului, ai putea să iei o parte din ea asupra ta şi să încerci să înţelegi cum acţiunile celuilalt pot fi, parţial, reacţii la acţiunile tale. Un anumit simţ al controlului în interacţiunile maritale este crucial pentru fericire: fiecare membru al cuplului trebuie să aibă un anumit simţ al responsabilităţii pentru ceea ce s-a întâmplat şi un anumit simţ al controlului pentru ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor.[27] Intr-adevăr, dacă simţi că acţiunile tale sunt în totalitate determinate de situaţie, ai puţin control asupra ta, iar dacă simţi că acţiunile celuilalt sunt în totalitate cauzate de felul său de a fi, nu ai niciun control asupra lui. Astfel, trebuie să-ţi recunoşti rolul ca sursă a propriului comportament, precum şi rolul originilor situaţionale ale comportamentului celuilalt, în acest fel depăşind eroarea atribuirii fundamentale.

Asta nu înseamnă că ar trebui să căutăm permanent îmbunătăţirea. Unele relaţii pur şi simplu nu merg sau nu pot să meargă, sau nu a fost să fie. Cu un partener care este fizic sau psihic abuziv şi incapabil să se schimbe, căutarea motivelor comportamentului lui poate să nu ducă la rezultate mai favorabile. Poate cea mai grea parte a unei relaţii este să îţi dai seama când poţi

240 încerca să salvezi lucrurile şi când nu. Câteodată, oamenii au nevoie de ajutorul unei a treia persoane obiective, precum un terapeut, pentru a pune în ordine lucrurile.

In interacţiunile interpersonale, oamenii adesea nu se aud. Un partener sau celălalt poate spune acelaşi lucru iar şi iar şi să fie uimit, dacă nu insultat, să constate că nu pare a fi înţeles corect. Ascultătorul aude de pe propria poziţie dominantă şi din prisma setului său de categorii. Drept rezultat, conflictul nu se rezolvă niciodată.

Pierderea intimităţii din cauza unei slabe comunicări este un predictor major al prăbuşirii relaţiei. Un studiu a descoperit, de exemplu, că evaluarea pe care au făcut-o soţii despre natura pozitivă sau negativă a comunicărilor celuilalt a fost un predictor puternic al mulţumirii sau al nemulţumirii în relaţie pe parcursul a maximum 5 ani după ce aceste evaluări au fost făcute.[28] Câteodată eşti pur şi simplu incapabil să înţelegi comportamentul celuilalt sau gândurile care îl generează. Dintr-un motiv sau altul, felul în care celălalt vede lucrurile este mult prea diferit de al tău. Arunci când există o astfel de lipsă de înţelegere, soluţia optimă este, probabil, să nu dai înapoi de la felul tău de a privi lucrurile. Câteodată trebuie să-ţi schimbi părerea, având încredere ca celălalt are intenţii bune. în mod evident, este imposibil să ai încredere în toată lumea. Dar acţiunile sau motivele care nu sunt înţelese într-un anumit moment în viaţă pot adesea să fie înţelese mai târziu. Dacă vrei într-adevăr reconcilierea şi păstrarea relaţiei, este înţelept să îţi acorzi o perioadă rezonabilă de timp pentru a-1 înţelege pe celălalt şi pentru a evita să laşi conflictul să escaladeze.

Oamenii creează scenarii pentru a înţelege conflictele şi, mai general, pentru a înţelege nu numai ce se întâmplă în timpul' unei relaţii, dar şi după ce aceasta se termină. Câteodată, niciuna dintre părţile implicate în relaţie nu înţelege, de fapt, ce a mers prost. Este ca şi cum relaţia, în perioada sa de sfârşit, ar fi împrumutat o formă de viaţă proprie — o viaţă care poate că a părut fiecăruia de neînţeles. Despărţirile sunt, de obicei, un motiv de suferinţă şi, pentru a putea face faţă în mod satisfăcător acelei suferinţe, poţi crea scenarii ipotetice în legătură cu ceea ce a mers greşit. Despărţirea poate fi atribuită lipsei de loialitate, nechibzuinţei sau lăcomiei celuilalt; sau, în parte, lipsei de efort a celuilalt pentru a face ca lucrurile să meargă. Dar, cel mai adesea, scenariile arată spre celălalt ca purtând o mare parte din responsabilitatea despărţirii. Oamenii pot avea nevoie de asemenea scenarii care servesc egoului lor pentru a trece peste o relaţie şi a merge mai departe.

Dacă vrei să treci peste o relaţie şi să ţi-o scoţi din minte, trebuie să-i dai o anumită încheiere, iar un scenariu care să contabilizeze ce a mers prost poate să îndeplinească această nevoie. Adesea, crearea scenariilor de acest tip este o sarcină dificilă, deoarece aproape niciodată nu justifică în totalitate ceea ce s-a întâmplat; şi, la un anumit nivel, acea persoană ştie că scenariul pe care I-a creat este o simplificare exagerată. Cu toate acestea, scenariul te poate ajuta să mergi mai departe.

Scenariile de acest tip sunt aproape întotdeauna lipsite de acurateţe într-o anumită măsură, iar beneficiul lor poate fi, în ultimă instanţă, atenuat de inexactităţile lor. în primul rând, ele te împiedică să relaţionezi într-un mod semnificativ cu partenerul din fosta relaţie. Poate că eşti nevoit să lucrezi în continuare cu acel partener, fie la slujbă, fie în creşterea copiilor. O mai bună înţelegere a partenerului şi a relaţiei lui cu tine te ajută să cooperezi cu fostul partener.

242 Despărţirea te poate ajuta de asemenea să te înţelegi mai bine pe tine însuţi şi felul în care relaţionezi cu ceilalţi. Cu cât înţelegerea relaţiei este mai inexactă, cu atât te înţelegi mai puţin pe tine şi pe ceilalţi; într-adevăr, poţi învăţa prea puţin din despărţire şi poţi continua să repeţi aceleaşi greşeli în relaţiile viitoare. Dacă speri să înveţi din trecutul tău şi să aplici ceea ce ai învăţat unor noi relaţii, arunci ai nevoie cel puţin de o înţelegere îndeajuns de corectă a ceea ce a mers prost şi a ceea ce trebuie evitat în relaţiile viitoare.

In sfârşit, în măsura în care înţelegerea ta este inexactă şi tu ştii acest lucru, poţi continua să fii obsedat de acea relaţie. Ar fi mai bine dacă ai încerca să ameliorezi acurateţea descrierii relaţiei, pentru a încheia povestea relaţiei precedente. Dacă nu poţi face acest lucru, relaţia poate continua să fie vie în mintea ta, mereu în căutarea unui deznodământ pe care ştii că nu l-ai găsit încă. Vei fi incapabil să mergi în felul în care ţi-ai dori către o nouă relaţie, despre care vom vorbi în capitolul 13.

CAPITOLUL 13

Destrămarea şi noi începuturi ale relaţiilor

Multe relaţii încetează în cele din urmă să mai funcţioneze şi este folositor să ştim nu numai *de ce* au încetat — de exemplu, pierderea intimităţii, a pasiunii, a angajamentului — dar şi *cum.* Diane Vaughan, sociolog, răspunde la întrebarea: Ce se întâmplă cu relaţiile atunci când nu mai merg?[1]

Incepe cu un secret

Potrivit lui Vaughan, ruperea angajamentului sau ceea ce ea numeşte „decuplarea" începe cu un secret. Unul dintre partenerii din relaţie începe să se simtă inconfortabil în acea relaţie. Acest disconfort poate începe devreme, chiar înainte de nuntă, sau poate apărea după mulţi ani. Dar chestiunea critică este că desprinderea începe unilateral şi în tăcere: partenerul nemulţumit nu spune nimic. Poate că nici măcar nu realizează conştient că ceva nu merge bine sau ce nu merge bine; sau nu este sigur de implicaţia sentimentelor sale: vor duce aceste lucruri la o separare sau sunt doar temporare şi de o importanţă efemeră? Din

moment ce partenerul nemulţumit nu vrea să spună nimic până nu este absolut sigur de ceea ce merge prost, el creează o lume secretă în care să cugete asupra acestor sentimente. Ar fi cel mai bine pentru toată lumea dacă partenerul şi-ar comunica nemulţumirea, dar, cel mai adesea, comunicarea nu are loc. Teoria lui Vaughan este în principal despre felul în care pierderea intimităţii conduce la retragerea angajamentului, lent şi pas cu pas.

In crearea acestei lumi private, partenerul nemulţumit iniţiază, în general neintenţionat, o breşă în comunicare. Partenerul nu se vede în mod necesar ca un mincinos, clar ascunde, cu toate acestea, informaţii care pot fi importante pentru celălalt partener. Tăinuirea îţi permite să te gândeşti la anumite lucruri, să faci planuri şi, în general, să îţi configurezi anumite lucruri. Dar partenerul, nefiind informat de nemulţumirea ta, nu are nicio putere să facă ceva în privinţa asta. In cele din urmă, partenerul nemulţumit— iniţiatorul— încearcă să-şi transmită nemulţumirea partenerului, dar îşi dă seama că acest lucru este dificil, deoarece încă nu şi-a dat seama exact care este problema. Incapabil să comunice total şi cu acurateţe sursa nemulţumirii, în general, iniţiatorul nu îl va confrunta direct pe partener într-un fel care să-i permită acestuia din urmă să tranşeze chestiunea de bază, ci, mai degrabă, îşi va arata lipsa de satisfacţie pe căi subtile, multe dintre ele nefiind înţelese de către partener ca indicatoare ale nemulţumirii globale.

Vaughan scoate în evidenţă că primele încercări ale iniţiatorului de a-şi comunica nefericirea sunt, în parte, o încercare de a salva relaţia. Prin indicarea lipsei de satisfacţie, iniţiatorul încearcă să schimbe partenerul sau relaţia, pentru a crea o situaţie acceptabilă pentru partener. Eforturile iniţiatorului au rareori ca rezultat un succes rapid. Această lipsă de succes este prea puţin surprinzătoare, din moment ce partenerul nu realizează încă natura şi dimensiunea nemulţumirii sale. Intr-adevăr, unele dintre remarcele iniţiatorilor mai degrabă pot camufla decât dezvălui sursa nemulţumirii. Aşa că iniţiatorul rămâne nefericit, iar partenerul este probabil în situaţia de a nu putea să facă nimic în privinţa asta.

Iniţiatorul, nefericit în acea relaţie, se îndreaptă către surse alternative de satisfacţie — activităţi în aer liber, noi prieteni sau o aventură. Pe măsură ce iniţiatorul începe să-şi formeze o nouă viaţă, partenerul se poate întreba ce se întâmplă şi care sunt cauzele. Partenerul poate atribui schimbările unei a doua copilării sau unor prostii de-ale tinereţii, pe când relaţia în sine este sursa nemulţumirii. în cele din urmă, iniţiatorul îşi va crea o viaţă socială separată, care poate consuma cantităţi din ce în ce mai mari de timp şi energie. Partenerul poate să fie înlăturat din această nouă viaţă şi nici măcar să nu cunoască dimensiunea completă a ceea ce se întâmplă.

Adesea, iniţiatorul va intra într-o nouă relaţie semnificativă, sexuală sau nu, pentru a scăpa de nemulţumire şi frustrare şi pentru a găsi o alternativă. Noua relaţie, care se poate chiar baza în parte pe fantezie, poate satisface nevoia iniţiatorului de a forma noi legături. Această situaţie creşte mai departe nevoia de a tăinui, astfel încât prăpastia dintre iniţiator şi partener este probabil să se adâncească.

Ceea ce se întâmplă în desprindere este în multe aspecte exact opusul a ceea ce se întâmplă când eşti atras iniţial de cineva. Atunci când ne îndrăgostim de cineva, tindem să ne concentrăm pe însuşirile sale pozitive. Observi cum eşti asemănător şi compatibil cu acest nou partener şi încerci să vezi diferenţele drept complementare. Pe măsură ce o relaţie creşte, are loc fenomenul

„îngerului căzut": rumeni nu se poate ridica la gradul de perfecţiune sperat. Dar, dacă relaţia începe să se dezagrege, iniţiatorul se concentrează asupra trăsăturilor nefavorabile ale partenerului, care este redefinit în termenii particularităţilor sale criticabile. Iniţiatorul se concentrează pe punctele de divergenţă cu partenerul, văzându-le acum supărătoare şi neatractive. Iniţiatorul va reconstitui probabil istoria cuplului, văzând părţi negative în ceea ce înainte fuseseră întâmplări interpretate pozitiv. Relaţia este văzută dintr-odată într-o nouă lumină nefavorabilă. Iniţiatorul cade victimă faptului că nu există o relatare obiectivă a cronicii trecutului şi modelează trecutul pentru a se potrivi cu prezentul.

Nemulţumirea crescândă a iniţiatorului devine mai vizibilă atât pentru ceilalţi, cât şi pentru iniţiator. Dacă, mai devreme, iniţiatorul poate că şi-a exprimat nemulţumirea cu speranţa de a salva relaţia, acum intenţiile lui sunt de a-1 convinge pe partener că relaţia este avariată şi că poate nici măcar nu mai poate fi salvată. Iniţiatorul îşi exprimă nemulţumirea nu numai faţa de partener, ci şi faţă de ceilalţi. Iniţiatorul îşi informează prietenii apropiaţi şi colegii că nimic nu este aşa cum trebuie în relaţia lui cu partenerul.

Pot fi glume în legătură cu partenerul, exclamaţii mânioase sau remarce sarcastice subtile. Dar mesajul este transmis într-un fel sau altul. Este probabil ca iniţiatorul să îi evite pe cei care au un interes întemeiat ca relaţia să continue, deoarece aceştia îl fac pe iniţiator să se simtă inconfortabil. în schimb, este probabil ca iniţiatorul să îi selecteze ca prieteni, în această perioadă, pe aceia care îi vor asigura sprijinul în noile sale planuri.

In acest moment, este extrem de obişnuit ca iniţiatorul să îşi fi găsit o *persoană tranziţionala:* adică, cineva care îl ajută pe iniţiator în timpul tranziţiei şi care începe să joace un rol mai mare în viaţa iniţiatorului. Persoana tranziţionaiă, care poate fi un iubit sau un prieten, este cineva care îl ajută pe iniţiator să iasă mai uşor din vechea relaţie. Câteodată, pot fi mai multe persoane tranziţio-nale, fiecare persoană având un rol diferit. De exemplu, un psiho-terapeut şi un iubit joacă roluri diferite, fiecare ajutându-1 pe iniţiator să părăsească vechea viaţă şi să înceapă una nouă.

Pe măsură ce iniţiatorul îşi exprimă din ce în ce mai mult nemulţumirea crescândă, percepţia socială a cuplului se poate schimba. Este probabil ca relaţia să fie văzută ca fiind nefericită. Câteodată, partenerul poate fi ultimul care află cât de mult s-au înrăutăţit lucrurile. Iniţiatorii sunt înclinaţi să caute informaţii despre tranziţia prin care trec în cărţi, reviste, piese de teatru, filme sau orice altceva. Observând felul în care ceilalţi au făcut faţă unor tranziţii similare, încearcă să aplice aceste informaţii propriilor vieţi. Iniţiatorul avansează către o nouă viaţă şi se retrage treptat din vechea sa viaţă. El se detaşează din ce în ce mai mult de vechea sa relaţie şi petrece din ce în ce mai puţin timp participând la această relaţie. Pe măsură ce iniţiatorul şi partenerul se îndepărtează din ce în ce mai mult, rolul prietenilor separaţi va creşte probabil. Pe câtă vreme, înainte, accentul în relaţie era pus pe prietenii şi cunoştinţele comune, acum fiecare individ îşi caută propriul grup de sprijin.

Comportamentul simbolic poate deveni deosebit de important în acest moment, cum ar fi scoaterea verighetei de către iniţiator (faţă de care a devenit brusc „alergic") sau subminarea acţiunilor care înainte erau făcute împreună, dar care acum, în mod subit, sunt făcute separat, cum ar fi călătoriile. în momentul acesta, iniţiatorului îi este bine în afara relaţiei, pe când partenerul poate fi încă adânc înrădăcinat în relaţie. Pentru parte-

ner, relaţia este încă centrală pentru viaţa şi identitatea sa, şi se poate întreba acum serios ce se întâmplă.

Adesea, pare incredibil cum doi oameni pot trăi împreună şi unul ajunge să se îndepărteze atât de mult fără ca celălalt să observe. Partenerii se descriu adesea ca nerealizând deloc sau doar vag faptul că lucrurile ar fi mers prost. în acelaşi timp, este probabil ca iniţiatorul să relateze că a făcut eforturi repetate să-1 înştiinţeze pe partener de gravitatea situaţiei. în mod clar, o ruptură majoră s-a produs în comunicare, deoarece cei doi parteneri văd situaţia atât de diferit.

Ce s-a întâmplat, potrivit lui Vaughan, este faptul că partenerii au fost complici într-o actjune de acoperire. Iniţiatorul este indirect şi subtil pentru a proteja unul sau ambii parteneri. Partenerul ia ceea ce se spune, mai mult sau mai puţin drept valoare de referinţă, necăutând să găsească un înţeles mai profund. Dacă iniţiatorii fac reclamaţie după reclamaţie, aceste reclamaţii sunt luate ca atare, şi nu ca simptome ale unei probleme mai adânci în relaţie. Chiar dacă ar recunoaşte că ceva nu merge bine, partenerii ar privi acest lucru ca pe o parte normală a dezvoltării unei relaţii. Partenerul poate ţine aceste lucruri secret, viziunea comună a societăţii noastre fiind că problemele maritale ar trebui să reprezinte o chestiune privată. In acelaşi timp, iniţiatorul, văzând că relaţia este adânc tulburată, este probabil să-şi comunice nemulţumirea în mod public. Partenerul poate crede că nu este nicio problemă cu relaţia, ci cu iniţiatorul, şi poate sugera ca iniţiatorul să caute ajutor profesional sau de alt tip. în mod ironic, dacă face asta, iniţiatorul îşi găseşte un nou aliat în marşul sau către ruperea angajamentului. Din moment ce este în natura terapiei ca pacientul să-şi sublinieze punctele proprii de vedere, sunt şanse mari ca situaţia să fie definită în termeni satisfăcători mai degrabă pentru iniţiator decât pentru partener.

In cele din urmă, înţelegerea cade, iar apărarea eşuează. Acum, confruntările sunt susceptibile să devină unele directe. Iniţiatorul, care s-a îndepărtat destul de mult şi este sigur că vrea să iasă din relaţie, este probabil să devină mai cutezător, având mai puţin de pierdut prin exprimarea directă a sentimentelor sale. Pentru iniţiator, acum întrebarea s-ar putea să fie nu dacă să plece, ci cum. In acest moment, iniţiatorul poate începe să facă pregătiri concrete pentru noua sa viaţă, cum ar fi un cont secret în bancă sau ascunderea bunurilor de partener. Poate vorbi cu un avocat pentru a începe să ticluiască un plan de scăpare. Poate chiar să îşi fixeze în minte o dată la care să-i comunice partenerului decizia de despărţire. Pe măsură ce data se apropie, iniţiatorul continuă pregătirile pentru o nouă viaţă. De multe ori, acea dată nu se materializează atunci când trebuia. Poate interveni altceva — precum o criză în familia extinsă sau probleme la serviciu sau de sănătate — iar termenul planificat pentru ruptură poate fi amânat.

In acest moment, este probabil ca partenerul să vadă relaţia ca fiind avariată, iar iniţiatorul să o vadă ca fiind terminată. Apare confruntarea, dar iniţiatorul nu este dispus să îşi asume responsabilitatea pentru ea. Mai degrabă, el sau ea încearcă să găsească o cale de a deplasa măcar o parte din răspundere asupra partenerului. Câteodată, iniţiatorul încearcă să-1 îmboldească pe partener să facă o „greşeală fatală", care este, probabil, o manifestare a unui comportament pe care iniţiatorul îl descrie drept total inacceptabil. Această greşeală poate fi şi un eşec de a declanşa un comportament pe care iniţiatorul îl vede drept necesar. De exemplu, dacă partenerul reacţionează printr-o izbuc-

250 nire emoţională puternică, iniţiatorul poate spune că asta dovedeşte lucrul de care el s-a temut de mult — că partenerul este în întregime irațional. Iniţiatorul îşi poate reduce interacţiunea cu partenerul şi poate chiar să înceapă să violeze reguli care fuseseră acceptate tacit în relaţie. Partenerul, realizând în cele din urmă că ceva foarte grav se întâmplă, poate lua rolul detectivului, încercând să-şi dea seama ce se întâmplă. El poate căuta dovezi în acţiunile iniţiatorului, în bunurile personale sau în discuţiile cu ceilalţi.

Odată ce s-a ajuns la confruntare deschisă, ambii parteneri sunt pregătiţi şi dispuşi să recunoască faptul că relaţia este într-o foarte mare dificultate şi este probabil să intre în negocieri pentru a o salva. Dar cei doi membri nu negociază de pe poziţii egale, deoarece iniţiatorul simte că el deja a încercat acest lucru, încercările de comunicare şi de îmbunătăţire a relaţiei au fost făcute şi nimic nu pare să meargă. Pentru iniţiator deci, relaţia poate să fie în punctul în care nu mai există cale de întoarcere sau să fi trecut de el. Astfel, deşi partenerul are o încercare tardivă, dar plină de speranţă de a face schimbarea, iniţiatorul poate pur şi simplu să pară că încearcă acest lucru, în timp ce urmăreşte să-şi uşureze calea de a ieşi din relaţie. Este probabil ca partenerul să îi acorde o prioritate şi o energie sporite şi să facă un efort concentrat ca să-1 convingă pe iniţiator să rămână. Acest efort poate salva relaţia, dar de obicei eşuează, deoarece, în acest moment, iniţiatorul este deja departe pe drumul către o viaţă radical diferită. Iniţiatorul a devenit, într-un anumit sens, o persoană diferită şi se poate simţi ca şi cum partenerul nu îl mai cunoaşte. Orice schimbări par a fi superficiale şi nu ating rădăcina problemei reale din relaţie. Mai mult decât atât, ambii parteneri sunt înclinaţi să creadă că această perioadă este una de încercare şi că ceea ce se întâmplă nu este chiar relaţia lor, ci altceva , o încercare de a găsi relaţia. Deşi partenerul caută stabilitatea, întorcându-se la ceea ce a fost, relaţia pare să continue să revină la starea sa degenerată.

In acest moment, balanţa puterii în relaţie este fundamental inegală. Iniţiatorul, ca persoana cea mai puţin implicată, este mult mai puternic decât partenerul, deoarece este cel dintâi care are puterea de a continua relaţia sau de a o părăsi. în cele din urmă, iniţiatorul poate să sugereze o separare temporară, ceea ce face ca starea relaţiei să devină o chestiune publică. Separarea este probabil să ducă lucrurile şi mai departe: pe când partenerul poate vedea separarea ca pe ultima speranţă de reconciliere, iniţiatorul este probabil să o vadă ca pe primul pas fizic către terminarea finală a relaţiei.

Câteodată, se pune întrebarea pentru cine este mai uşoară separarea — pentru femeie sau pentru bărbat? Adesea se spune că bărbatului îi este mai uşor, fie şi numai din motive economice. Dar, potrivit lui Vaughan, mult mai important decât sexul individului este rolul în separare: iniţiatorul este mult mai bine pregătit pentru despărţire şi este posibil să fie cel pentru care acest lucru este mai uşor. Iniţiatorul s-a acomodat treptat cu un rol separat; în timp ce, pentru partener, separarea poate fi neaşteptată, mai puţin prevăzută şi pregătită. Asta nu înseamnă că separarea nu poate fi grea pentru iniţiator. De altfel, partenerul poate, în anumite cazuri, să încerce să-i facă viaţa grea iniţiatorului, fie din ciudă, fie din răzbunare. Partenerul poate spera să-i dovedească iniţiatorului că viaţa pe cont propriu este substanţial mai rea decât viaţa în cuplu. Dar încercările partenerului de a-i face viaţa grea iniţiatorului pot avea efectul unui bumerang, făcându-1 pe iniţiator să fie şi mai hotărât să iasă din relaţie.

Cantitatea totală de tristeţe şi de mâhnire suferită de fiecare membru al cuplului poate fi egală, dar iniţiatorul a împrăştiat-o un timp mai îndelungat. Pentru celălalt, care trebuie să-şi facă doliul într-un timp relativ mai scurt, acesta poate fi sfârşitul. Fiecare trebuie să-şi găsească prieteni noi şi să încerce să menţină câteva din prieteniile vechi din căsătorie. Poate urma o competiţie în care fiecare partener să încerce să atragă prietenii cuplului, acum separat, către punctul de vedere al unuia sau al celuilalt. De obicei, este dificil pentru oameni să fie prieteni cu ambii parteneri, şi ei pot fi forţaţi să facă o alegere. Unii dintre ei se pot retrage complet, nedorind să aleagă între cei doi membri ai cuplului, acum dezbinaţi.

Ceea ce a început ca o despărţire temporară va deveni, după câte se pare, o chestiune permanentă, deoarece mare parte din ceea ce se întâmplă în timpul separării implică amplificarea independenţei partenerilor. în plus, un partener îi poate purta celuilalt o dușmănie atât de mare, încât orice speranţă de împăcare ar fi existat, acum este pierdută. Acum, cel de-a doilea partener trebuie să treacă prin aceeaşi redefinire a relaţiei prin care a trecut iniţiatorul mai devreme. Partenerul, la fel ca iniţiatorul în trecut, trebuie să înceapă să vadă fisurile din armură şi să definească relaţia, acum muribundă, drept una care până la urmă nu era chiar atât de bună. Partenerul poate că nu doreşte sa definească negativ relaţia; dar, potrivit lui Vaughan, o asemenea redefinire este importantă pentru starea de bine a partenerului, deoarece el trebuie să poată să treacă peste acea relaţie. Redefinirea poate fi grea, în special dacă partenerul are sentimente latente de eşec. Pentru a suporta cu succes tranziţia, partenerul trebuie să realizeze că amândoi membr fostului cuplu sunt par-, ţial responsabili.

Ce se întâmplă acum poate părea ciudat sub multe aspecte pentru ambii parteneri, deoarece acum ei au devenit nişte observatori din afară ai vieţii celuilalt. Despre celălalt, aud mai mult de la terţe persoane, fie că sunt prieteni sau copii. Acum trebuie ca amândoi să-şi vadă relaţia ca fiind fără putinţă de salvare, deşi mulţi parteneri nu adoptă această perspectivă decât atunci când iniţiatorul a format cu altcineva o nouă relaţie publică.

Reconcilierea poate avea loc şi, ocazional, chiar are loc, dar Vaughan subliniază că este dificil. Pentru a ajunge la o reconciliere firească, ambii parteneri trebuie să redefinească într-o manieră pozitivă cealaltă persoană şi relaţia lor. Mai mult decât atât, trebuie să schimbe percepţia lumii asupra lor — acum, că sunt un cuplu separat. Reconcilierea nu poate fi o întoarcere la ceea ce a fost, ci, mai degrabă, trebuie să fie o tranziţie către altceva. Dacă este o reîntoarcere, este mult mai probabil să eşueze decât să aibă succes. Va merge numai dacă se va forma o nouă relaţie, mai puternică, mai durabilă şi mai realistă decât cea de dinainte.

Acest proces de dezangajare, aşa cum este caracterizat de Vaughan, nu descrie toate despărţirile foarte bine. Totuşi, multe despărţiri prezintă patternuri similare; şi, ca sociolog, Vaughan le-a investigat cu un succes remarcabil.

Crearea unui scenariu pentru detaşare

O altă lucrare clasică despre detaşare este cea a lui Robert Weiss.[2] Weiss începe prin a lua în considerare motivele pentru care rata divorţului a crescut în timp. Printre mai multe motive, primul este socioeconomic: atât bărbaţilor, cât şi femeilor le este mai bine din punct de vedere economic decât le era odată, iar

societatea modernă pune acentul foarte mult pe drepturile individuale, aşa că ambii parteneri sunt foarte capabili de a fi independenţi atât social, cât şi economic. în al doilea rând, deşi într-o vreme divorţul era considerat scandalos, acum nu mai este; în acest fel, oamenii, împiedicaţi în trecut de stigmatul social al divorţului, sunt mai înclinaţi să urmeze acest curs acum. în al treilea rând, religiile organizate au devenit mai permisive, chiar unii preoţi romano-catolici acceptând din ce în ce mai mult noţiunea divorţului laic. Unii dintre noi preţuiesc ceea ce consideră drept o ascensiune către căutarea lipsită de obstacole a fericirii; iar dacă această rută cere un divorţ, atunci aşa să fie.

Weiss crede că, în timpul separării, fiecare partener întocmeşte o relatare sau o istorie a eşecului conjugal, care este în esenţă un scenariu care descrie relaţia şi prăbuşirea ei. Fiecare vede micşorarea triunghiului dragostei dintr-un punct diferit de vedere. Relatarea poate include câteva sau mai multe dintre evenimentele majore care pot să ofere o explicaţie pentru ce nu a mers bine în relaţie. Nu este numai o cronologie, ci şi o împărţire a vinei: prin acea raportare, partenerii îşi împart vina între ei, incluzând şi efectul persoanelor exterioare şi al circumstanţelor asupra despărţirii lor. Astfel, ei relatează atât despre dispoziţii, cât şi despre situaţii.

Este probabil ca relatările soţului şi ale soţiei să difere, iar un ascultător din afară, ascultându-i pe amândoi ar putea chiar să nu realizeze că relatările lor se referă la aceeaşi căsătorie. Fiecare partener a selectat şi a reinterpretat evenimentele, astfel încât să le fie favorabile lor înşişi şi să le ofere o înţelegere acceptabilă a ceea ce acum pare să fi mers prost. în multe dintre aceste relatări, Weiss a descoperit că bărbaţii şi femeile regretau nu neapărat căsnicia, ci anii pe care îi dedicaseră acelei căsnicii. O altă temă comună era aceea că fiecare soţ voia lucruri diferite de la viaţă. Unele relatări au pus accentul pe eşecul cronic al celuilalt soţ, iar altele au consemnat lucrurile care, deşi iritante, cu greu ar putea părea la fel de importante pentru un observator exterior aşa cum păreau pentru cuplul separat. Unii parteneri şi-au pierdut abilitatea de a vorbi unul cu altul, iar alţii s-au angajat în infidelităţi. Deşi infidelitatea poate contribui la decesul căsătoriei, este adesea un simptom al lucrurilor care mergeau deja prost. Un aspect comun al eşecului căsătoriilor este existenţa unor schimbări care au efectul invalidării propriei viziuni a partenerului asupra sa. Chiar dacă nu au această intenţie, membrii cuplului pot căuta propria validare în detrimentul celuilalt. Respingerea poate veni în multe forme, iar membrii cuplului pot avea mari dificultăţi în a-şi menţine respectul de sine.

Un insight deosebit de important al lui Weiss stă în prezentarea erodării dragostei şi a persistenţei ataşamentului. Weiss observă că, deşi dragostea partenerilor se poate risipi, ataşamentul faţă de celălalt rămâne. Chiar dacă s-au certat mult, le e dor de acele certuri. Membrii cuplului pot trăi acelaşi gen de anxietate de separare pe care fiecare copil 1-a trăit atunci când a fost despărţit temporar de mama sa.

Este important să distingem între dragoste şi ataşament. Potrivit lui Weiss, dragostea implică în general un anumit grad de idealizare, încredere, identificare şi complementaritate. Ataşamentul, care de obicei însoţeşte dragostea, este liantul care dă naştere la sentimentul de a fi acasă şi a te simţi confortabil cu partenerul. Deşi dragostea şi ataşamentul sunt lucruri separate, este uşor sa facem confuzie între cele două, şi multe cupluri inevitabil o fac. Din perspectiva lui Weiss deci,

256 o teorie a ataşamentului nu oferă o bază pentru o teorie a dragostei.

Pierderea ataşamentului poate să dea naştere la o vastă varietate de sentimente, incluzând unele foarte diferite, cum ar fi stresul şi euforia. Distresul separării se traduce prin concentrarea atenţiei asupra persoanei pierdute, laolaltă cu un disconfort intens din cauza pierderii. Acesta rezultă nu doar din faptul că eşti singur, ci în mod deosebit din faptul că eşti fără persoana iubită. In distresul separării, o persoană poate să treacă prin nelinişte, anxietate sau teamă. Unii oamenii trec printr-o stare mai degrabă deeuforie decât de nefericire — ca şi cum un nor negru s-ar fi ridicat din viaţa lor sau ca şi cum ar pluti. Deşi această reacţie de euforie pare distinctă de nefericire, Weiss subliniază că între cele două poate exista o legătură: euforia poate rezulta din realizarea că figura ataşamentului, despre care anterior ai crezut că este necesară pentru viaţa ta, de fapt nu este şi că te poţi descurca şi fără acea persoană. Dar această euforie este doar o altă cale de a te descurca cu acelaşi lucru, şi anume pierderea individului faţă de care erai ataşat.

Weiss observă mai mulţi factori care afectează distresul de separare. Unul dintre ei este avertizarea. Separarea care are loc după o căsnicie aparent bună este mult mai greu de suportat decât cea care se întâmplă după o căsnicie aparent nearmonioasă. Pentru partenerul care a văzut mariajul drept unul satisfăcător, separarea pare a veni de nicăieri.

Un al doilea factor care afectează distresul este lungimea căsătoriei. Există o perioadă de până la doi ani înaintea căreia distresul de separare este considerat mai mic decât după aceea. In primii doi ani, cuplurile nu au integrat perfect căsătoria în eşafodul vieţii lor; dar, după această perioadă, potrivit lui Weiss, lungimea căsătoriei pare să diferenţieze mai puţin cantitatea de distres pe care o simt membrii cuplului.

Un al treilea factor este cine este cel care pleacă şi cine este cel care este abandonat, diferenţa dintre cele două situaţii implicând aparent mai mult caracterul distresului decât intensitatea sa. Totuşi, definirea exactă a soţului care a decis să se despartă este în mare parte arbitrară, căsătoria devenind aproape intolerabilă pentru amândoi. Doar rareori un soţ decide separarea, iar celălalt i se opune. In contrast, Vaughan susţine că, în medie, persoana care este abandonată simte cel mai mare distres.

Poate că Vaughan este mai aproape de adevăr. Să părăseşti este dificil, dar a fi părăsit este şi mai dificil. In primul rând, persoana care pleacă este probabil mai pregătită pentru ruptură decât persoana care este lăsată în urmă, care poate, de fapt, să fie prinsă în totalitate cu garda jos. In al doilea rând, cel care părăseşte ia decizia, iar cel care este părăsit, adesea, nu va ajunge de bunăvoie să o ia.

In sfârşit, individul care abandonează este cel care îşi exercită puterea în relaţie; drept rezultat, partenerul se poate simţi nu doar singur, ci şi lipsit de putere şi chiar nedemn.

Un al patrulea factor care afectează stresul este prezenţa unei noi persoane, care poate devia o parte din amărăciunea şi durerea separării. Deşi, în mod evident, această persoană nu poate înlătura tot distresul, ea îşi poate ajuta partenerul rămas singur să-şi canalizeze energia pentru construirea unei relaţii noi pentru îndepărtarea de cea veche. în sfârşit, Weiss îşi dă seama că gradul de distres este afectat de calitatea relaţiei postmaritale.

Weiss argumentează că o consecinţă majoră a separării este distrugerea identităţii. Oamenii ajung să nu mai ştie cine sunt. într-o anumită măsură, identitatea lor socială, şi poate chiar şi

258 identitatea lor psihologică, sunt într-o stare de tranziţie. Ei pot fi susceptibili la autocritică şi vină, fie că sunt cei care pleacă, fie că sunt cei care sunt abandonaţi. Ei pot avea probleme să-şi facă planuri pentru viitor din cauza incertitudinii pentru ceea ce poate aduce viitorul. Pot reexamina în mod obsesiv mariajul, încercând să-şi dea seama ce a mers prost. In mod ironic, criza identităţii vine într-un moment în care multe decizii trebuie luate, dar capacitatea de a le lua este afectată. Chiar şi capacitatea, de a munci este afectată, iar Weiss a descoperit că oamenii care sunt în mijlocul unei separări adesea dau tot ce este mai bun din ei la un serviciu a cărui provocare intelectuală este acaparantă, dar nu maximă.

Unul dintre cele mai dificile aspecte ale separării este că ceea ce a fost odinioară definit drept o relaţie bună acum este definit ca o relaţie bolnavă. Pe când înainte existau anumite reguli, multe dintre ele tacite, acum nu este clar care sunt regulile, iar foştii parteneri trebuie să îşi redefinească relaţia. In anumite cazuri, ei pot să aibă puţin de-a face unul cu altul. Dar, cel mai adesea, vieţile lor sunt suficient de încâlcite, încât să aibă nevoie să se angajeze într-o comunicare destul de regulată, în special dacă sunt copii la mijloc, iar ei trebuie să facă un mare efort pentru a-şi da seama ce formă va lua relaţia lor acum. Este probabil să devină surse de conflict de interese chestiunile privind diviziunea proprietăţii, întreţinerea, custodia copiilor, vizitele regulate şi aşa mai departe — toate acestea transformând o relaţie excesiv de dificilă într-una nimicitoare. în multe cazuri, relaţiile vor deveni mai rele decât înainte.

Unii parteneri au o aversiune atât de mare faţă de separare, încât iau în calcul reconcilierea. Nu este cunoscută proporţia cuplurilor separate care, în cele din urmă, se împacă; dar se ştie că un cuplu, cu cât este mai aproape de divorţ, cu atât este mai puţin probabil ca reconcilierea să aibă loc. Dacă separarea a fost impulsivă, împăcarea poate avea loc rapid. Dar, dacă a fost deliberată, şi există efectiv o cerere de divorţ, şansele sunt de numai 1 la 8 ca o împăcare să aibă loc până la urmă. Se pare că şansele ca o reconciliere să fie una de succes sunt de aproximativ 50%; aşa cum am spus mai devreme, este necesară o redefinire a relaţiei pentru ca reconcilierea să reuşească. Un pericol al împăcării este că, dacă nu merge, unul sau ambii parteneri e posibil să-şi fi epuizat resursele în ceea ce priveşte iniţierea sau suportarea unei a doua separări.

In cele din urmă, dacă despărţirea continuă, ambii membri ai cuplului acum defunct trebuie să o ia de la capăt. Pentru amândoi va exista o perioadă de tranziţie, diferită de tot ceea ce a fost până acum, şi probabil de tot ceea ce se va întâmpla: marchează sfârşitul unei perioade din viaţă şi începutul alteia. Un nou partener poate fi mai eficient decât orice sistem de alinare a singurătăţii. Dar, dacă o persoană nu îşi acordă timp pentru a evalua onest şi realist ce a mers prost şi care a fost contribuţia sa, aceleaşi probleme care au otrăvit vechea relaţie pot să apară în noua relaţie. Dacă partenerii separaţi pot învăţa din această experienţă şi îşi pot corecta slăbiciunile, atunci ruperea angajamentului poate fi în ultimă instanţă un premiu, şi nu un motiv de deznădejde.

Vindecarea după o relaţie

Oamenii sunt adesea surprinşi de cât este de dificil — sau de uşor — să te vindeci după o relaţie.[3] Fie că este uşor sau greu să închei socotelile cu o persoană, acest lucru depinde de o varie-

260 tate de factori, unul dintre ei fiind diferenţa dintre implicarea emoţională faţă de partener şi proporţia beneficiilor pe care le primeşti din acea relaţie. Oamenilor care sunt implicaţi emoţional foarte mult într-o relaţie, dar, de fapt, primesc puţin din acea legătură, în termenii câştigurilor şi beneficiilor obiective, le este mult mai uşor decât se aşteaptă să treacă peste acea relaţie. In mod similar, oamenilor care nu sunt implicaţi emoţional foarte puternic în relaţie, dar beneficiază foarte mult de pe urma ei, le este mai greu decât s-ar fi aşteptat să renunţe la er .[4] Astfel, dificultatea efectivă de a trece peste o relaţie nu confirmă în mod necesar dificultatea anticipată.

In procesul de autoajutorare ca să îţi revii după o relaţie, probabil că cel mai important lucru este să îţi construieşti respectul de sine şi sensul independenţei. Adesea, când o relaţie se termină, nu îţi poţi imagina viaţa fără cealaltă persoană. Viaţa pare că nu mai poate merge mai departe. Dar va merge. Sau poate că viaţa fără celălalt va fi posibilă dacă ai putea doar să îţi găseşti pe cineva care să îl înlocuiască. Oamenii petrec adesea perioade lungi de timp căutând o altă persoană care să îi facă să iasă dintr-o anumită relaţie. Drept rezultat, vor să părăsească o persoană pentru o alta, pentru a putea să uşureze tranziţia. De fapt, a avea o altă persoană disponibilă poate să uşureze lucrurile pe termen scurt, dar nu o va face şi pe termen lung. In primul rând, noua relaţie este probabil, dacă nu sigur, să eşueze: deoarece a fost clădită pe un set particular de circumstanţe, atunci când situaţia se schimbă, la fel se va întâmpla şi cu relaţia.

In plus, sentimentele reziduale de vina pot să facă dificilă continuarea relaţiei. In cele din urmă, există întotdeauna posibilitatea ca persoana care a abandonat pe cineva pentru altcineva să facă acest lucru şi în noua relaţie, sau viceversa. Astfel, pe

când o persoană vrea să găsească prieteni care să o sprijine, o alta ar putea proceda mai bine dacă nu ar avea o figură tranziţională, care apoi să nu îşi găsească locul în noua sa viaţă.

De exemplu, Paul şi Margie au început o legătură la birou care s-a transformat apoi într-o idilă în toată regula. Paul era căsătorit. Magie nu era şi nici nu mai fusese. După multe tergiversări, Paul a divorţat pentru ea. Dar, imediat ce a plecat, relaţia care fusese aproape lipsită de conflict a devenit una incredibil de plină de conflicte. S-a dovedit că, fără ca ea să-şi dea seama, p parte din atracţia lui Margie pentru Paul emana tocmai din faptul că el era căsătorit. Atâta timp cât Paul era căsătorit, Margie se simţea „în siguranţă". Dar, odată ce Paul şi-a abandonat căsătoria, a început să aibă pretenţii cărora ea nu putea să le facă faţă. Crezuse că era gata pentru un angajament, atâta timp cât un angajament era imposibil. Dar, atunci când a devenit posibil, Margie s-a simţit presată şi, în cele din urmă, a încheiat relaţia.

Pe termen lung, cel mai bine este probabil să ieşi din relaţie nu pentru altul, ci pentru tine. Decizia nu este că vrei să fii cu altcineva decât cu partenerul tău, ci că ai prefera să fii singur decât cu perechea ta. Decizia de a părăsi o persoană şi de a te alătura alteia ar trebui, dacă acest lucru este posibil, să fie una independentă, atât pentru a nu pune sub presiune noua relaţie, cât şi pentru a te asigura că decizia de părăsire a primului partener este cea corectă. Mai târziu, poţi găsi confortabil gândul că ai plecat pentru că era bine pentru tine şi nu pentru că ţi s-a părut că iarba ar fi mai verde în altă parte, mai ales dacă descoperi că iarba nu este, de fapt, mai verde. In terminarea unei relaţii apropiate, oamenii trebuie în general să îşi reconstruiască sensul ştimei de sine şi al independenţei şi, cu toate că prietenii pot fi de ajutor, în cele din urmă este propria responsabilitate.

Poţi să ai cu adevărat succes în relaţia cu un altul numai dacă ai o relaţie bună cu ţine însuţi şi, adesea, atunci când o relaţie cu o persoană care a însemnat mult pentru tine se termină, relaţia cu tine însuţi are nevoie de construcţie şi posibil chiar de reparaţii. Prin urmare, merită să înveţi să te placi pe tine însuţi şi să îţi creezi o viaţă nouă şi independentă şi, abia apoi, să îţi cauţi pe altcineva de pe o poziţie puternică. Daca toate aceste lucruri par evidente, aşa este, dar, cu toate acestea, este mai uşor să vorbeşti decât să faci efectiv aceste lucruri.

Această strategie îşi găseşte răsplata în multe feluri — nu numai pentru individ ca atare, dar şi ajutându-1 pe acesta să găsească un potenţial partener mai bun. Oamenii tind să nu fie atraşi de cei care sunt percepuţi ca fiind deosebit de dependenţi de ceilalţi sau lipsiţi de stimă de sine. In general, oamenii vor să fie doriţi pentru ei înşişi, nu pentru a-1 ajuta pe un altul să îşi revină după o altă relaţie, caz în care ei pot deveni cei care vor fi părăsiţi mai târziu.

Formarea unei noi relaţii

O greşeală pe care oamenii o fac adesea în căutarea unei noi relaţii este aceea de a căuta prea iute ojelaţie şi, apoi, de a încerca să înainteze prea repede în acea legătură. Exprimarea rapidă a dragostei şi a afecţiunii îi sperie adesea pe oameni, deoarece ei simt că este imposibil sa fie iubiţi pentru ceea ce sunt, ci, mai degrabă, pentru imaginea pe care celălalt şi-a creat-o în minte. Acordă-ţi un timp firesc pentru a-1 cunoaşte pe celălalt pentru ca atât tu, cât şi celălalt, să ştiţi că, dacă îţi exprimi o mare dragoste sau afecţiune, este datorită a ceea ce este celălalt, şi nu din cauza unei imagini pe care ţi-ai construit-o în minte. Şi, câtă vreme cauţi această nouă relaţie, fă tot posibilul să îl vezi pe celalalt aşa cum este, şi nu cum ai vrea tu să fie.

In această perioadă, poţi fi oarecum deznădăjduit şi îţi poţi dori să proiectezi anumite caracteristici într-o persoană, pe care aceasta nu le deţine. Daca îţi îngădui suficient timp, eşti mai puţin susceptibil să cazi în capcana de a te implica într-o reluare a relaţiei tale anterioare, în care noua persoană din viaţa ta să difere de fostul partener doar prin caracteristici de suprafaţă. Este de asemenea probabil să cauţi un individ a cărui atracţie principală o constituie faptul că este complet diferit de fostul tău partener. Mai degrabă, fă această nouă selecţie cu mintea deschisă, alegând pe cineva care este potrivit pentru tine, având în vedere nevoile şi dorinţele tale. Acordă-ţi timp pentru a afla cine eşti cu adevărat şi abia apoi caută o relaţie serioasă cu altcineva. Arninteşte-ţi de asemenea că, dacă eşti nefericit cu tine însuţi, nu poti astepta ca altul să fie fericit cu tine. Inceputul fericirii cu altcineva îl reprezintă fericirea cu tine însuţi.

Note

Capitolul 1.0 viziune tripartită asupra dragostei

[1] R.J. Sternberg, *The triangle of Iove* (New York: Basic, 1988).
[2] R.J. Sternberg & S. Grajek, The nature of Iove, *Journal of Personality and Social Psychology, 55* (1984), 312-329.
[3] H.H. Kelley, Analyzing close relationships, in H.H. Kelley et al. (Eds.), *Close relationships* (New York: Freeman, 1983), pp. 20-67.
[4] L.B. Rubin, *Just Friends* (New York: Harper & Row, 1985).
[5] V.J. Derlega, M. Wilson, & A.L. Chaikin, Friendship and disclosure reciprocity, *Journal of Personality and Social Psychology, 34* (1976), 578-582. T.L. Morton, Intimacy and reciprocity of exchange: A comparison of spouses and strangers, *Journal of Personality and Social psychology, 36* (1978), 72-81. P.C. Cozby, Self-disclosure, reciprocity, and liking, *Sociometry, 35* (1972), 151-160.
[6] E. Hatfield & G.W. Walster, *A new look at Iove* (Reading, MA: Addison-Wesley, 1981).
[7] E. Hatfield & G.W. Walster, *A new look at Iove.*

Capitolul 2. Şapte feluri de iubire

[1] R.J. Sternberg, *The triangle of Iove* (New York: Basic, 1988). R.J. Sternberg, A triangular theory of Iove, *Psychological Review, 93* (1986), 119-135. R.J. Sternberg, Triangulating Love, in R.J. Sternberg & M.L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (New Haven, CT: Yale University Press, 1988), pp. 119-138.
[2] F. Alberoni, *Falling in love,* trad. L. Venut (New York: Random House, 1983). F. Alberoni, I *love you,* trad. D.H. Newton (Milano: Cooperation Librăria I.V.L.M., 1996).
[3] Alberoni, *1 love you.*

Capitolul 3. Mai multe triunghiuri diferite ale dragostei

[1] R.J. Sternberg & M. Barnes, Real and ideal others in romantic relationships: îs four a crowd? *Journal of Personality and Social Psychology, 49* (1985), 1586-1608.
[2] J.D. Bem, Self-perception theory, *Advances in Experimental Social Psychology, 6* (1972), 1-62.
[3] E. Berscheid, Emotion, in H.H. Kelley et al., *Close relationships* (New York: Freeman, 1983), pp. 110-168. G. Mandler, The generation of emotion: A psychological theory, in R. Plutchik and H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research and experience: Voi. 1. Theories of emotion* (New York: Academic Press, 1980), pp. 219-243.
[4] R.J. Sternberg, Love is a story. *General Psychologist, 31* (1994), 1-11. R. J. Sternberg, Love stories, *Personal Relationships, 3* (1996), 69-70.

5 RL> Soiomon, The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain, *American Psychologist, 35* (1980), 691-712. [6] S. Peele & A. Brodsky, *Love and addidion* (New York: New American Library, 1976).

Capitolul 4. Măsurarea triunghiului dragostei

[1] R.J. Sternberg, Construct validation of a triangular love scale, *European Journal of Social Psychology,* 27 (1997), 313-335.

[2] R.J. Sternberg & M. Hojjat, *Empirical teste ofaspeds of a theory of love as a story* (în curs de publicare în momentul apariţiei cărţii).

Capitolul 5. Preistoria dragostei

[1] C. Darwin, *On the origin ofspecies by means of natural selection, or preservation offavoured races in the struggle for life* (London: Murray, 1859). C. Darwin, *The desceni of man and selection in relation to sex* (London: Murray, 1971).

[2] H. Spencer, *The principles of psychology* (New York: Appleton, 1886).

[3] D. Ackerman, *A natural history of love* (New York: Random House, 1994). D. M. Buss, *The evolution of deşire* (New York: Basic, 1994). M.E. Fisher, *Anatomy of love* (New York: Norton, 1992). D.T. Kenrick & M.R. Trost, A reproductive exchange model of heterosexual relationships: Putting proximate economics in ultimate perspective, in C. Hendrick (Ed.), *Close relationships:* 267 *Review of personality and social psychology* (Newbury Park, CA: Sage, 1989), 10:92-118. M.F. Small, *Whal's love got to do with it?* (New York: Anchor Books, 1995). G. Wilson, *The Coolidge effect: An evolutionary account of human sexuality* (New York: Mor-row, 1981).

[4] J. Bowlby, *Attachment ană Loss: Voi 1. Attachment* (New York: Basic, 1969).

[5] Buss, *The evolution of deşire,* RJ. Sternberg, Triangulating love, in R. J. Sternberg & M.L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (New Haven, CT: Yale University Press, 1988), pp. 119-138.

[6] D.M. Buss, Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 87 cultures, *Behavioral and Brain Sciences, 12* (1989), 1-49.

[7] Ackerman, *A natural history of love.* I. Singer, *The nature of love* (Chicago: University of Chicago Press, 1987).

[8] E. Berscheid & H.T. Reis, Attraction and close relationships, in *Handbook of social psychology,* ed. a patra (New York: McGraw-Hill, 1997). J.A. Howard, P. Blumstein, & P. Swartz, Social or evolutionary theories? Some observations of preferences in human mate selection, *Journal of Personality and Social Psychology, 53* (1987), 194-200.

[9] S.W. Gangestad, Sexual selection and physical attracriveness: Implications for mating dynamics, *Human Nature, 4* (1993), 205-235.

[10] Gangestad, Sexual selection and physical attractiveness, pp. 205-235.

11 Berscheid & Reis, Attraction and close relationships.

[12] Buss, *The evoîution of deşire.*

[13] Gangestad, Sexual selection and physical attractiveness, pp. 205-235. S.W. Gangestad & D.M. Buss, Pathogen prevalence and human mate preferences, *Ethology and Sociobiology, 14* (1993), 89-96. K. Grammer & R. Thornhill, Human (Homo sapiens) facial attractiveness and sexual selection: The role of symmetry and averageness, *Journal ofPersonality and Social Psychology, 59* (1994), 1180-1191.

Capitolul *6.* Istoria iubirii dezvăluită prin intermediul culturii

[1] P.L. Berger & T. Luckman, *The social construction ofreality* (New York: Irvington, 1980).

[2] J.R. Averill, The social construction of emotion: With special reference to Iove, in K. Gergen & K.E. Davis (Eds.), *The social construction of the person* (New York: Springer, 1985). M.S. Davis, *Smut: Erotic reality/obscene ideology* (Chicago: University of Chicago Press, 1983). M.M. Gergen & K.J. Gergen, Attributions, accounts, and close relationships: Close calls and relaţional resolutions, in J.H. Harvey, T.L. Orbuch, & A.L. Weber (Eds.), *Attributions, accounts, and close relationships* (New York: Springer, 1992).

[3] M. Stroebe, M.M. Gergen, K.J. Gergen & W. Stroebe, Broken hearts or broken bonds: Love and death in historical perspective, *American Psychologist, 47* (1992), 1205-1212.

4 Davis, *Smut.*

[5] S. Seidman, The power of deşire and the danger of pleasure: Victorian sexuality reconsidered, *Journal of Social History, 24* (1990), 47-67.

[6] E.K. Rothman, *Hands and hearts: A history ofcourtship in America* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984). P.N. Stearns, Historical analysis in the study of emotion, *Motivation and Emotion, 10* (1986), 185-193.

[7] W.T MacCarey, *Childlike Achilles: Ontogeny and phylogeny in the îl iad* (New York: Columbia University Press, 1982).

[8] F. Gonzalez-Reigosa & H. Kaminsky, Greek sexuality, Greek homosexuality, Greek culture: The invention of Apollo, *Psychohistory Review, 1?* (1989), 149-181.

[9] R. Tannahill, *Sex in history* (Londra: Sphere, 1989).

[10] Tannahill, *Sex in history.*

[11] Tannahill, *Sex in history.* S.B. Pomeroy, *Goddesses, whores, wives, and slaves: Wotnen in classical antiquiiy* (New York: Schocken, 1975).

[12] R. Tannahill, *Sex in history.* Pomeroy, *Goddesses, whores, wives, and slaves.*

[13] P.G. Brown, Love and marriage in Greek new comedy, *Classical Quarterly, 43* (1993), 189-205.

[14] D. Archer, Social deviance, in G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), *Handbook of social psychology,* voi. 2 (New York: Random House, 1985).

[15] Seidman, The power of deşire and the danger of pleasure, pp. 47-67.

[16] Rothman, *Hands and hearts.*

[17] M.J. Peterson, *Family, love, and work in the lives of Victorian gentleivomen* (Bloomington: Indiana University Press, 1989.

270 18 K.K. Dion & K.L. Dion, Personality, gender, and the phenomenology of romantic Iove, in *T.* Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology: Seif, situations, and social behavior,* voi. 6 (Beverly Hills, CA: Sage, 1985). C. Hendrick & S. Hendrick, A theory and method of Iove, *Journal of Personality and Social Psychology, 50* (1986), 392-402. J.L. Philbrick & JA. Opolot, Love style: Comparison of African and American attitudes, *Psychological Reports, 46* (1980), 286. J.L. Philbrick & C.R. Stones, Love attitudes in black South Africa: A comparison of school and university students, *Psychological Record, 38* (1988), 249-251. J.L. Philbrick & C.R. Stones, Love attitudes of white South African adolescents, *Psychological Reports, 62* (1988), 17-18. C.R. Stones, Love styles revisited: A cross-national comparison with particular reference to South Africa, *Human Relations, 39* (1986), 379-382. C.R. Stones & J.L. Philbrick, Attitudes toward love among Xhosa University students in South Africa, *Journal of Social Psychology, 129* (1989) 573-575. M. Vandewiele & J.L. Philbrick, Attitudes of Senegalese students toward love, *Psychological Reports, 52* (1983), 915-918.

[19] C.H. Simmons, A.V. Kolke, & H. Shimizu, Attitudes toward romantic love among American, German, and Japanese students, *Journal of Social Psychology, 126* (1986), 327-336.

[20] K.L. Dion & K.K. Dion, Romantic love: Individual and cultural perspectives, in R.J. Sternberg & M.L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (New Haven, CT: Yale University Press, 1988), pp. 264-289.

[21] F.L.K. Hsu, *Americans and Chinese: Passage to difference,* ed. 27] a treia (Honolulu: University Press of Hawaii, 1989).

[22] Hsu, *Americans and Chinese.* R.N. Bellah, R. Madsen, W.M. Sullivan, A. Swidler, & S.M. Tipton, *Habits of the heart* (Berkeley: University of California Press, 1985).

[23] Hsu, *Americans and Chinese.*

[24] Dion & Dion, Romantic love, pp. 264-289.

[25] A.E. Beall & R.J. Sternberg, The social construction of love, *Journal of Social and Personal Relationships, 12* (1995), 417-438. J.A. Gold, R.M. Ryckman, N.R. Mosely, Romantic mood induction and attraction to a dissimilar other: îs love blind? *Personality and Social Psychology Bulletin, 10* (1984), 358-368. G.L. White, S. Fishbein, & J. Rutstein, Passionate love and the misattribution of arousal, *Journal of Personality and Social Psychology, 41* (1981), 56-62. G.L. White & T.D. Knight, Misattributin of arousal and attraction: Effects of salience of explanations for arousal, *Journal of Experimental Social Psychology, 20* (1984), 55-64.

26 R.J. Sternberg, *The triangle of love* (New York: Basic, 1988).

[27] L.A. Kurdek, Relationship quality in gay and lesbian cohabitating couples: A 1-year follow-up study, *Journal of Social and Personal Relationships, 6* (1989), 39-59.

[28] M.P. Johnson & L. Leslie, Couple involvement and network structure: A test of dyadic withdrawal hypothesis, *Social Psychology Quarterly, 45* (1982) 34-43.

[29] L.A. Peplau & S.L. Gordon, Women and men in love: Gender differences in close heterosexual relationships, in V.E. O'Leary, R.K. Unger, & B.S. WaUston (Eds.),

Women, gender, and social psychology (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1985).

[30] J.D. Douglas & F.C. Atwell, *Love, intimacy and sex* (Newbury Park, CA: Sage, 1988).

[31] L.A. Kurdek & P.J. Schmitt, Relationship quality of partners in heterosexual married, heterosexual cohabitating, and gay and lesbian relationships, *Journal ofPersona-lity and Social Psychology, 51,* 711-720.

[32] E. Berscheid, Some comments on love's anatomy: Or, whatever happened to old-fashioned lust? in R.J. Stern-berg and M.L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (New Haven, CT: Yale University Press, 1988), pp. 359-374. E. Hatfield, Passionate and companio-nate love, in J.R. Stemberg and M.L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (New Haven, CT: University Press, 1988), pp. 191-217. R.J. Sternberg, Triangula-ting love in RJ. Sternberg and M.L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (New Haven, CT: Yale University Press, 1988), pp. 119-138.

[33] C. Cosman, J. Keefe, & K. Weaver (Eds.), *The penguin book of women poets* (New York: Penguin, 1986), pp. 42,33.

[34] J.W. Critelli, E.J. Myers, & V.E. Loos, The components of love: Romantic attraction and sex role orientation, *Journal ofPersonality, 54* (1986), 354-370.

[35] P.J. Marston, M. L. Hecht, & T. Robers, „True love ways" : The subjective experience and communication of romantic love, *Journal of Social and Personal Relationships, 4* (1987), 387-407.

[36] Plato, *Symposium,* trad. B. Jowett (Indianapolis: Bobbs-Merrill, 1956).

[37] D.M. Buss, Love acts: The evolutionary biology of love, in R.J. Sternberg & M.L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (New Haven, CT: Yale University Press, 1988), pp. 100-118.

[38] A. Swidler, Love and adulthood in American cui ture, in N.J. Smelser & E.H. Erikson (Eds.), *Themes of work and love in adulthood* (Cambridge, MA: Harvard University Press,1980).

[39] S.E. Asch, Studies of independence and conformity: A minority of one against a unanimous majority, *Psychologi-cal Monographs, 70* (1956), 9. M. Sherif, A study of some social factors in perception. *Archives of Psychology, 27* (1935), 187.

[40] S.M. Hong, Romantic love, idealistic or pragmatic: Sex differences among Australian young adults, *Psychological Reports, 58* (1986), 922. S. Sprecher & S. Metts, Development of the romantic beliefs scale and examina-tion of the effects of gender and gender-role orientation, *Journal of Social and Persoanl Relationships, 6* (1989), 387-411.

[41] Dion & Dion, Personality, gender, and the phenomenology of romantic love.

[42] J.L. Philbrick, Sex differences in romantic attitudes toward love among engineering students, *Psychological Reports, 61* (1987), 482. J.L. Philbrick, F.F. Thomas, G.A. Cretser, & J. Leon, Sex differences in love attitudes of black university students, *Psychological Reports, 62* (1988), 414. J.A. Simpson, B. Campbell, & E. Berscheid, The association between romantic love and marriage: Kephart (1976), revăzută,

Personality and Social Psychology Bulletin, 22 (1986), 363-372. * **P. Ries** & **A.J. Stone,** *The American woman, 1992-1993: A status report* (New York: Norton, 1992).

[44] A. Swidler, Love and adulthood in American culture. In N.J. Smelser & E.H. Erikson (Eds.), *Themes of work and love in adulthood* (Cambridge, MA: Harvard Univer-sity Press, 1980).

[45] **N. Saiedi,** *The birih of social theory: Social thought in the Enlig-htenment and romanticism* **(Lanham, MD: University** Press of America, 1993).

[46] **H. Fielding,** *History of Tom Jones, afoundling* **(Londra: Oxford** University Press, 1974), p. 52.

[47] T. Hobbes, *Leviathan* (Harmondsworth, Middlesex: Penguin Books, 1968). B. Spinoza, *Ethics,* trad. A. Boyle (Londra: Dent, 1989). J. Locke, *An essay cancer ning human understanding* (Londra: Oxford University Press, 1975).

[48] Spinoza, *Ethics.*

[49] Locke, *An essay concerning human understanding.*

[50] W.H. McNeill, *History of Western civilization* (Chicago: Univer-sity of Chicago Press, 1986).

[51] **R.W. Winks,** *Western civilization: A brief history* **(Alta Loma,** CA: Collegiate, 1988).

[52] **I. Kant,** *Fundamental principles of metaphysics of morals,* **trad.** T.K. Abbott (Indianapolis: Bobbs-Merrill, 1949).

[53] J. Boswell, *The life of Samuel Johnson* (Londra, Oxford Univer-sity Press, 1953).

[54] Rothman, *Hands and hearts.*

[55] **Saiedi,** *The **birth** of social **theory.***

[56] R.H. Schlegei, Meeting Hume's skeptical challenge, *Review of* 275 *Metaphysics, 45* (1992), 691-711.

[57] F.M.A. Voltaire, *Candide and the other writings* (New York: Mo-dern Library, 1956).

[58] B. Fehr, How do I love thee? Let me consult my prototype, in **S.W. Duck (Ed.),** *Individuals in relationships [Under-standing relationships processes **1]*** **(Newbury Park,** CA: Sage, 1993).

[59] **Rothman,** *Hands and hearts.*

[60] **Rothman,** *Hands and hearts.*

[61] J. D'Emilio & E.B. Freedman, *Intimate matters* (New York: Har-per & Row, 1988). [52] N.H. Frijda, *The emotions* (Cambridge: Cambridge University Press, 1986).

[63] A. Feingold, Matching for attractiveness in romantic partners and same-sex friends: A meta-analysis and theoreti-**cal critique,** *Psychological Bulletin, 104* (1988), 226-235.

[64] S. Kiesler & R. Barai, The search for a romantic partner: The effects of self-esteem and physical attractiveness on romantic behavior, in K.J. Gergen & D. Marlowe **(Eds.),** *Personality and social behavior* **(Reading, MA:** Addison-Wesley, 1970).

[65] K.K. McClanahan, J.A. Gold, E. Lenney, R.M. Ryckman, & G.E. Kulberg, Infatuation and attraction to a dissi-milar other: Why is love blind? *Journal of Social Psy-chology,* 130 (1990), 433-445.

[66] D.J. Johnson & CE. Rusbult, Resisting temptation: Devalua-tion of alternative partners as a means of maintai-ning commitment in close relationships, *Journal of*

Personaîity and Social Psychology, 57 (1989), 967-980).

[67] A. Aron, D.G. Dutton, E.N. Aron, & A. Iverson, Experiences of falling in Iove, *Journal of Social and Personal Relationships,* 6 (1989), 243-257.

[68] L.A. Peplau & S.L. Gordon, Women and men in Iove: Gender differences in close heterosexual relationships, in V.E. O'Leary, R.K. Unger, & B.S. Wallston (Eds.), *Women, gender, and social psychology* (Hillsdale, NJ: Er-lbaum, 1985).

[69] M.R. Parks, C.M. Stan, & L.L. Eggert, Romantic involvement and social network involvement, Social *Psychology Quarterly,* 46 (1983), 116-131.

[70] R. Buck, Emoţional communication in personal relationships: A developmental-interactionist view, in C. Hendrick (Ed.), *Close relationships. Review of personaîity and social psychology,* voi. 10 (Newbury Park, CA: Sage Publications, 1989).

Capitolul 7. Istoria iubirii dezvăluită prin intermediul literaturii

[1] J. Grimm & W. Grimm, *German folk tales,* trad. F.P. Magom & A. Krappe (Carbondale: Southerm Illinois University Press, 1960).

[2] Grimm & Grimm, *German folk tales.*

[3] W. Shakespeare, *Othello.*

[4] W. Shakespeare, *Love's labour's lost,* in W. Cross & T. Brooke (Eds.), *The Yale Shakespeare* (New York: Barnes & Noble, 1993).

[5] A. Jablow, *Yes and no: The intimate folklore of Africa* (Westport, CT: Greenwood, 1961).

[6] D. Wolkstein, *Thefirst Iove stories: From Isis and Osiris to Tristan and îseult* (New York: HarperCollins, 1991).

[7] R. Erdoes & A. Ortiz, (Eds.), *American Indian myths and legends* (New York: Pantheon, 1984).

[8] *Biblia* sau *Sfânta Scriptură,* Ed. Institutului Bibllic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, (Bucureşti, 1997).

[9] R.J. Sternberg, *The triangle of Iove* (New York: Basic, 1988).

[10] Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*

[1] E. Hatfield & S. Sprecher, *Mirror, mirror: The importance oflooks in everyăay life* (Albany: State University of New York Press, 1986).

[12] J.A.B. Van Buitenen, *Tales ofancient India* (Chicago: University of Chicago Press, 1959).

[13] L. Esquivel, *Like ivater for chocolate,* trad. C. Christensen & T. Christensen (New York: Doubleday, 1992).

[14] S. Thompson, *Tales of the North American Indians* (Bloomington: Indiana University Press, 1966).

[15] Y.-L.C. Chin, Y.S. Center, & M. Ross, *Tradiţional Chinese folktales* (Armonk, NY: M.E. Sharpe, 1989).

[16] J. Onassis (Ed.), *Thefirebird and other Russianfairy tales* (New York: Viking, 1978).

[17] Grimm & Grimm, *German folk tales.*

[18] Erdoes & Ortiz, *American Indian myths and legends.*

[19] Van Buitenen, *Tales ofancient India.*

[20] Vatsyayana, *The Kama Sutra of Vatsyayana,* trad. R. Burton (New York: Dorset, 1962).

[21] Vatsyayana, *The Kama Sutra of Vatsyayana.*

[22] Van Buitenen, *Tales ofancient India.*

23 Vatsyayana, *The Kama Sutra of Vatsyayana.*
[24] A. Marvell, *Selected poems,* in A. Alexander, H. Barrows, C. Blake, A. Carr, A. Eastman, & H. English (Eds.), *The Norton anthology ofpoetry* (New York: Norton, 1983).
[25] G. Garcia Marquez, *Dragostea în vremea holerei* (Bucureşti: RAO, 2005).
[26] A. Marshall, *People ofthe dreamtime* (Melbourne: Hyland House,1978). '
[27] *New Oxford annotated Bible with Apocrypha* (Oxford: Oxford University Press, 1973).
[28] G. Garcia Marquez, *Dragostea în vremea holerei.*
[29] Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
[30] J.W. Spellman, Prefaţă, in Vatsyayana, *The Kama Sutra of Vatsyayana,* trad. R. Burton (New York: Dorset, 1962).
[31] Jablow, *Yes and no.*
[32] Chin, Center & Ross, *Tradiţional Chinese folktales.*
[33] Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
[34] Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
[35] Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
[36] Vatsyayana, *The Kama Sutra of Vatsyayana.*
[37] Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
[38] T. Bullfinch, *Bullfinch's myihology* (New York: Thomas Crowell, 1947).
[39] Ovid, *Ars amatoria,* trad. RA. Wright (Londra: Routledge, 1929).
[40] Vatsyayana, *The Kama Sutra of Vatsyayana.*
[41]W Shakespeare, *Romeo şi Julieta.*
[42] W. Shakespeare, *Visul unei nopţi de vară.*
[43] Kalidasa, *Shakuntala and other writings,* trad. A. Ryder (New York: Dutton, 1959).

[44] B. Stevenson, *The Macmillan book ofproverbs, maxims, andfamous phrases* (New York: Macmillan, 1968).
[45] D. de Rougemont, *Iubirea şi Occidentul* (Bucureşti: Editura Univers, 1987).
[46] Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
[47] G. Garcia Marquez, *Dragostea în vremea holerei.*
[48] *Biblia* sau *Sfânta Scriptura,* Ed. Institutului Bibllic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, (Bucureşti, 1997).
[49] Spellman, Prefaţă.
[50] W Shakespeare, *The tragedy of Antoniu şi Cleopatra.*
51 E. Hamilton, *Mythology* (Boston: Little, Brown, 1942).
[52] Chin, Center & Ross, *Tradiţional Chinese folktales.*
[53] Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
[54] Kalidasa, *Shakuntala and other writings.*
[55] A. Bradstreet, Selected poems, in A. Alexander, H. Barrows, C. Blake, A. Carr, A. Eastman, & H. English (Eds.), *The Norton anthohghy of poetry* (New York: Norton, 1983).
[56] Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
[57] Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
[58] Bullfinch, *Bullfinch's mythology.*
[59] Erdoes & Ortiz, *American Indian myths and legends.*
[60] Hamilton, *Mythology.*
[61] G. Garcia Marquez, *Dragostea în vremea holerei.*
[62] Shakespeare, *Romeo and Juliet.*
[63] Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
[64] Dante, *The divine comedy* (Manchester: Carcanet New Press, 1980).
[65] Spellman, Prefaţă.
[66] G. Garcia Marquez, *Dragostea în vremea holerei.*
[67] G. Garcia Marquez, *Dragostea în vremea holerei.*

68 E.B. Browning, Selected poems, in A. Alexander, H. Barrows, C. Blake, A. Carr, A. Eastman, & H. English (Eds.), *The Norton anikoioghy ofpoetry* (New York: Norton, 1983).
69 S. Sanchez, Just don't never give up on Iove, in L. Goss & M.E. Barnes (Eds.), *Talk that talk: An anthology of African-American storytelling* (New York: Simon & Schuster, 1989).
70 Spellman, *Prefață.*
71 Marshall, *People ofthe dreamtime.*
72 Homer, *The odyssey,* trad. T. E. Lawrence (New York: Oxford University Press, 1991).
73 Bullfinch, *Bulîfinch's mythology.*
74 *New Oxford annotated Bibîe with Apocrypha.*
75 R. Tyler (Ed. şi trad.), *fapanese tales.* (New York: Pantheon, 1987).
76 Hamilton, *Mythology.*
77 G. Chaucer, *The Canterbury tales* (New York: Norton, 1971).
78 W. Shakespeare, *As you like ii,* in W. Cross & T. Brooke (Eds.), *The Yaie Shakespeare* (New York: Barnes & Noble, 1993).
79 Shakespeare, *A midsummer night's dream.*
80 Rougemont, *Iubirea şi Occidentul.*
81 Erdoes & Ortiz, *American Indian myths and legends.*
82 Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
83 G. von Strassburg, *Tristan* (Stuttgart: Philip Reclam Jun, 1993).
84 *Biblia sau Sfânta Scriptură,* Ed. Institutului Bibllic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, (Bucureşti, 1997).
85 W. Shakespeare, *Sonete,* trad. Gh. Tomozei (Bucureşti: Editura Pandora-M, 2009).
86 Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
87 W. Shakespeare, *Sonete,* trad. Gh. Tomozei (Bucureşti: Editura Pandora-M, 2009).

88 R Herrick, Selected poems, in A. Alexander, H. Barrows, C. Blake, A. Carr, A. Eastman, & H. English (Eds.), *The Norton anthologhy ofpoetry* (New York: Norton, 1983).
89 Marvell, Selected poems.
90 G. Flaubert, *Madame Bovary* (Paris: Garnier, 1971).
91 Stevenson, *The Macmillan book ofproverbs, maxims, anăfamous phrases.*
92 Grimm & Grimm, *German foîk tales.*
93 Thomson, *Tales ofthe North American Inăians.*
94 Eschil, *Oresteia,* trad. R. Fagles (New York: Penguin, 1983).
95 Euripide, *Medea,* trad. D. Egan (Laurinburg, NC: St. Andrews Press, 1991).
96 *Biblia sau Sfânta Scriptură,* Ed. Institutului BibUic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, (Bucureşti, 1997).
97 Wolkstein, *Thefirst Iove stories.*
98 J. Koram, The lion and the Ashiko drum: A fable from South Carolina, L. Goss & M.E. Barnes (Eds.), *Talk that talk: An anthology of African-American storytelling* (New York: Simon & Schuster, 1989).
99 R.J. Sternberg, *Love is a story* (New York: Oxford University Press, 1998).

Capitolul 8. Rolul copilăriei şi al adolescenţei

1 D.M. Buss, *The evolution of deşire* (New York: Basic, 1994).
2 M.D.S. Ainsworth, M.C Blehar, E. Waters, & S. Wall, *Pattems of attachment: Assessed in the strânge situation and at home* (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978).
3 D. Benoit & K. C.H. Parker, Stability and transmission of attachment across three generations, *Chilă Development, 65*

(1994) 1444-1456. P. Fonagy, H. Steele, 80 M. Steele, Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment **at one** year. *Chilă Development, 62* **(1991),** 891-905. M. Main, N. Kaplan, & J. Cassidy, Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the **level of representation,** *Monographs of the Sociely for Research in Chilă Development, 50* (1-2, **Serial No. 209)** (1985), pp. 66-104.

[4] J. Elicker, M. Englund, & L.A. Sroufe, Predicting peer competence and peer relationships in childhood from ear-ly parent-child relationships, in R.D. Parke & G.W. Lass **(Eds.),** *Family-peer relationships: Modes oflink-age* (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1992), pp. 77-106. C. Hazan & P. Shaver, Romantic Iove conceptualized as an attachment **process,** *Journal of Personality ană Social Psychology, 52* (1987), 511-524.

[5] Hazan & Shaver, Romantic Iove conceptualized as an attachment process, pp. 511-524. C. Hazan & P. Shaver, Attachment as an organizational framework for re-search on close relationships, *Psychological Inquiry, 5* (1994), 1-22.

[6] K. Bartholomew & L.M. Horowitz, Attachment styles among young adults: A test of a four-category model, *Journal of Personality ană Social Psychology, 61* (1991), 226-244.

[7] K. Grossman, K.E. Grossman, S. Spangler, G. Suress, & L. Unzner, Maternal sensitivity and newborn attachment orientation responses as related to quality of attachment in Northern Germany, *Monographs of the Societyfor Research in Chilă Development, 50* (1-2, 283 Serial No. 209) (1985). A. Sagi, M.E. Lamb, K.S. Lewkowicz, R. Shoham, R. Dvir, & D. Estes, Security of infant-mother,-father, and metaplet attac-hments among kibbutz reared Israeli children, *Monographs of the Societyfor Research in Chilă Development,* 50 (1-2, Serial IMo. 209) (1985). K. Miyake, S. Chen, & J.J. Campos, Infant temperament, mo-ther's mode of interaction and attachment in Ja-**pan. An interim report,** *Monographs of the Societyfor Research in Chilă Development, 50* **(1-2, Serial No.** 209) (1985).

8 M.W. Baldwin, B. Fehr, E. Keedian, M. Seidel, & D.W. Thomson. An exploration of the relaţional schemata underlying attachment styles: Self-report and lexical **decisions approaches, *Persoanlity*** *ană Social Psychology Bulletin, 19* (1993), 746-754.

[9] M.D.S. Ainsworth, Attachment: Retrospect and prospect, in CM. Parkes & J. Stevenson Hinde (Eds.), *The place of attachment in* ***human*** *behavior* **(New York: Basic, 1982).**

[10] R.J. Stemberg, *Thinking styles* (Cambridge: Cambridge University Press, 1997). u R.J. Sternberg, *The triangle of Iove* (New York: Basic, 1988).

Capitolul 9. Rolul maturităţii

[1] E. Berscheid & E. Walster, Physical attractiveness, in L. Berko-witz (Ed.), *Advances in experimental social psychology,* voi. 7 (New York: Academic, 1974). K.K. Dion, E. Berscheid, & E. Walster, What is beautiful is good,

*Journal ofPersonality and Social Psychology, **24** **(1972),** 285-290.

[2] A.H. Eagly, R.D. Ashomore, M.G. Makhaijani, & L.C Longo, What is beautiful is good, but...: A meta analytic re-view of research on the physical attractiveness stere-otype, *Psyhological Bulletin, 110* (1991), 109-128.

[3] F. Diener, B. Wolsic, & F. Fujita, Physical attractiveness and **subjective well-being.** *Journal of Personality and Social Psychology, 69* (1995), 120-129. D.S. Hamermesh & J.E. Biddle, Beauty and the labor market. *American Economic Review, 84* (1994), 1174-1195.

[4] F. Diener, B. Wolsic, F. Fujita, Physical attractiveness and subjective well-being, pp. 120-129.

[5] M.R. Cunningham, A.R. Roberts, A.P. Barbee, P.B. Druen, & C. Wu, „Their ideas of beauty are, on the whole, the same as ours": Consistency and variability in the cross-cultural perception of female physical attractiveness, *Journal of Personality and Social Psychology, 68* (1995), 261-279.

[6] M.C. Alicke, R.H. Smith, & M.L. Klotz, Judgements of physical attractiveness: The role of faces and bodies, *Personality and Social Psychology Bulletin, 11* (1986), 381-389. Cunningham et. al., „Their ideas of beauty are, on the whole, the same as ours", pp. 261-279.

[7] J.H. Langlois & L.A. Roggman, Attractive faces are only avera-ge, *Psychological Science, 1* (1990), 115-121. J.H. Langlois, L.A. Roggman & L. Musselman, What is ave-rage and what is not average about attractive faces. *Psychological Science, 5* **(1994), 214-220.**

[8] E. Walster, V. Aronson, D. Abrahams & L. Rottmann, Importance of physical attractiveness in dating behavior, *Journal of Personality and Social Psychology,* **4 (1966), 508-516.**

[9] E. Berscheid, K. Dion, E. Walster, & *G.W.* Walster, Physical attractiveness and dating choice: A test of the mat-**ching hypothesis,** *Journal of Experimental Social Psychology, 7* (1971), 173-189.

[10] B.I. Murstein, Physical attraction and marital choice. *Journal of Personality and Social Psychology, 22* **(1972), 8-12. B.I.** Murstein, *Who will marry whom?* (New York: Springer,1976).

[11] Dion, Berscheid, Walster, What is beautiful is good, pp. 285-290.

[12] H. Sigall, & D. Landy, Radiating beauty: The effects of having a physically attractive partner on person perception, *Journal of Personality and Social Psychology, 28* (1973), 218-224.

[13] D. Landy, H. Sigall, Beauty is talent: Task evaluation as a function of the performer's physical attractiveness, *Journal of Personality and Social **Psychology, 29** **(1974),*** 229-304.

[14] D. Bar-Tal & L. Saxe, Perceptions of similarly and dissimilarly attractive couples and individuals, *Journal of Personality and Social Psychology, 33* **(1976), 772-781.**

[15] Berscheid et a!., Physical attractiveness and dating choice: A test of the matching hypothesis, pp. 173-189.

[16] M. Snyder, E. Berscheid, & P. Glick, Focusing on the exterior and the interior: Two investigations of the initiation of personal relationships, *Journal of Personality and Social Psychology, 48* **(1985), 1427-1439.**

w Snyder, Berscheid, & Glick, Focusing on the exterior and the interior, pp. 1427-1439.

[18] D.G. Dutton & A.P. Aron, Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety, *Journal ofPersonality and Social Psychology, 30* (1974), 510-517.

[19] Dutton & Aron, Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety, pp. 510-517.

[20] C.T. HUI, Z. Rubin, & L.A. Peplau, Breakups before marriage: The **end** of **103** affairs, *Journal of Social îssues, 32* (1976), 147-167.

[21] R.J. Sternberg, The triangle of Iove (New York: Basic, 1988).

[22] **Sternberg, *The*** *triangle of Iove.*

[23] L. Festinger, S, Schachter, & K.W. Black, *Social pressures in informai groups: A study of human factors in housing* (New York: Harper, 1950).

[24] T.M. Newcomb, *The acquaintance process* (New York: Hoit, Rinehart, & Winston, 1961).

[25] M.W. Segal, Alphabet and attraction: An unobtrusive measure of the effect of propinquity in a field setting. *Journal of Personality ană Social Psychology, 30* (1974), 654-657.

[26] R.B. Zajonc, Attitudinal effects of mere exposure, *Journal of Personality ană Social Psychology, Monograph Supplement,* 9 (1968), 1-27.

[27] S. Saegert, W. Swap, & R.B. Zajonc, Exposure, context, and in**terpersonal attraction,** *Journal of Personality ană Social Psychology,* 25 (1973), 234-242.

[28] E.B. Ebbesen, G.L. Kjos, & V.J. Konecni, Spaţial ecology: Its effects on the choice of friends and enemies, *Journal of Experimental Social Psychology, 12* (1976), **505-518.**

[29] E.L. Hartley, *Problems in prejudice* (New York: King's Crown, 1946).

[30] C.W. Backman & P.R Secord, The effect of perceived liking on interpersonal attraction, *Human Relations, 12* (1959), 379-384.

[31] R.E. Stapleton, R Nacci, & J.T. Tedeschi, Interpersonal attraction and the reciprocation of benefits, *Journal ofPersonality ană Social Psychology, 28* (1973), **199-205.**

[32] M. Worthy, A.L. Gary, & G.M. Kahn, Disclosure as an exchange process, *Journal ofPersonality ană Social Psychology, 13* (1969), 59-63.

[33] E.W. Burgess & R Wallin, *Engagement and marriage* (PhUadelphia: Lippincott, 1953).

[34] A. Skolnick, Married lives: Longitudinal perspectives on marriage, in D.H. Eichorn, J.A. Clausen, N. Haan, M.P. Honzik, & RH. Mussen (Eds.), *Preseni and past in tniddle life* (New York: Academic, 1981).

[35] D. Byrne, *The attraction paradigm* (New York: Academic, 1971). A. Tesser & M. Brodie, A note on the evaluation of a „computer date", Psychonomic Science, 23 (1971), 300.

[36] Byrne, *The attraction paradigm.* A. Tesser & M. Brodie, A note on the evaluation of a „computer date", p. 300.

[37] T.L. Huyston & G. Levinger, Interpersonal attraction and relationships, in M.R. Rosenzweig & L.W. Perter (Eds.), *Annual Review of Psychology,* voi. **29 (Palo** Alto, CA: Annual Review, 1978).

[38] W.B. Swann, Jr. To be adored or to be known: The interplay of seif enhancement and seif verification, in R.M. Sorrentino & E.T. Higgins (Eds.), *Motivation and cognition* (New York: Guilford, 1990), 2:408-488.

39 R_ Driscoll, K.W. Davis, M.E. Lipetz, Parental interference and **romantic Iove,** *Journal of Personality and Social Psychology, 24* (1972), 1-10.

40 E. Walster, G.W. Walster, J. Piliavin, & L. Schmidt, Playing hard-to-get: Understanding an elusive phenome- **non,** *Journal of Personality and Social Psychology, **26*** (1973), 113-121.

41 J.W. Brehm, *A theory ofpsychological reactance* (New York: Academic, 1966). S.S. Brehm & J.W. Brehm, *A theory of freedom and control* (New York: Academic, 1981).

42 **Sternberg,** *The triangle of Iove.*

43 **Byrne,** *The attraction paradigm.*

44 R.F. Winch, *Mate selection: A theory of complementary needs* (New York: Harper, 1958). H.A. Murray, *Explorations in personality* (New York: Oxford University Press, 1938).

45 T.L. Morton, Intimacy and reciprocity of exchange: A comparison of spouses and strangers, *Journal of Personality and Social Psychology, 36* (1978), 72-81. H.T. Reis & P. Shaver, Intimacy as an interpersonal process, in **S.W. Duck (Ed.),** *Handbook of personal relationships* (Chichester: Wiley, 1988), pp. 367-389.

46 N.L. Collins & L.C. Miller, Self-disclosure and liking: A meta-analytic review, *Psychological Bulletin, 116* (1994), 457-475.

47 CB. Wortman, P. Adesman, E. Herman, & R. Greenberg, Self-disclosure: An attributional perspective, *Journal of Personality and Social Psychology, 33* (1976), 184-191. E.E. Jones & R.L. Archer, Are there special effects of personalistic self-disclosure? *Journal of Experimental Social Psychology, 12* (1976), 180-193.

48 Reis & Shaver, Intimacy as an interpersonal process, pp. 367-389.

49 A. Tesser, M. Miller, & J. Moore, Some affective consequences of social comparison and reflection processes: The pain and pleasure of being close, *Journal of Personality and Social Psychology, 54* (1988), 49-61.

50 A.C. Kerckhoff & K.E. Davis, Value consensus and need complementarity in mate selection, *American Sociological Review, 27* (1962), 295-303.

51 G. Levirtger, D.J. Senn, & B.W. Jorgensen, Progress toward permanence in courtship: A test of Kerckhoff-Davis hypothesis, *Sociometry, 33* (1970), 427-443.

52 B.I. Murstein, Stimulus-value-role: A theory of marital choice, *Journal ofMarriage and the Family, 32* (1970), 465-481.

53 R.A. Lewis, A developmental farmework for the analysis of premarital dyadic formation, *Family Process, 11* (1972), 17-48.

54 S. **Freud,** *Despre câteva mecanisme nevrotice în gelozie, paranoia şi homosexualitate.* Opere voi. 7, Ed. Trei, (Bucureşti, 2010).

55 T. Reik, *A Psychologist looks at Iove* (New York: Farrar & Rineharth, 1944).

56 M. Klein & J. Riviere, *Love, hate, and reparation* (Londra: Hogarth, 1953).

57 A.H. Maslow, *Meditaţie şi personalitate,* Ed. Trei, (Bucureşti, 2005).

58 **Maslow, *Motivation* and *personality.***

59 Maslow, *Motivation ană personality.*

60 J.A. Lee, A typology of styles of loving, *Personality and Social Psychology Bulletin,* 3 (1977), 173-182. R.J. Sternberg, Triangulating Iove, in R.J. Sternberg & M.L. Barnes

(Eds.), *The psychology of Iove* (New Haven, CT: Yale University Press, 1988)^ pp. 119-138.

[61] M. Lasswell & N.M. Lobsenz, *Styîes ofioving* (New York: Ballantine, 1980).

[62] C. Hendrick & S.S. Hendrick, A theory and method of Iove, *Journal ofPersonality and Social Psychology, 50* (1986), 392^02. C. Hendrick & S.S. Hendrick, Research on Iove: Does it measure up?, *Journal ofPersonality and Social Psychology, 56* (1989), 784-794. C. Hendrick & S.S. Hendrick, *Romantic Iove* (Newbury Park, CA: Sage, 1992).

Capitolul **10. Rolul recompensei**

[1] A.J. Lott & B.E. Lott, Group cohesiveness, communication level, and conformity, *Journal of Abnormul and Social Psychology, 62* (1961), 408-412. A.J. Lott & B.E. Lott, The role of reward in the formation of positive interpersonal attitudes, in T.L. Huston (Ed.), *Foundations of interpersonal attraction* (New York: Academic, 1974).

[2] A.J. Lott & B.E. Lott, A learning theory approach to interpersonal attitudes, in A.G. Greenwald & T.M. Ostrom (Eds.) *Psychologicăl foundations of attitudes* (New York: Academic, 1968).

[3] W. Griffitt & R. Veitch, Hot and crowded: Influence of population density and temperature on interpersonal affective behavior, *Journal ofPersonality and Social Psychohgy, 17* (1971), 92-98.

[4] G.L. Clore & D. Byrne, A reinforcement-affect model of attraction, in T.L. Huston (Ed.), *Foundations of interpersonal attraction* (New York: Academic, 1974).

[5] S.S. Brehm, *Intimate relationships* (New York: Random House, 1985).

[6] G.C. Homans, *Social behavior: Its elementary forms,* ed. rev. (New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1974). B.E Skinner, *Science and human behavior* (New York: Macmillan, 1953).

[7] E. Walster, G.W. Walster, & E. Berscheid, *Equity: Theory and research* (Boston: Allyn & Bacon, 1978).

Capitolul ÎL Cursul relaţiilor

[1]1. Altman & D.A. Taylor, *Social penetration: The development of interpersonal relationships* (New York: Hoit Rinehart & Winston, 1973).

[2] Z. Rubin, Measurement of romantic Iove, *Journal ofPersonality and Social Psychology, 16* (1970), 265-273.

[3] Z. Rubin, Measurement of romantic Iove, pp. 265-273.

[4] CT. Hill, Z. Rubin, & L.A. Peplau, Breakups before marriage: The end of 103 affairs, *Journal of Personal Issues, 32* (1976), 147-167.

[5] R.J. Sternberg, *The triangle of Iove* (New York: Basic, 1988), cap. 6.

[6] Sternberg, *The triangle of Iove,* cap. 6.

Capitolul 12. Declinul relaţiilor

[1] R.S. Cimbalo, V. Faling, & P. Mousaw, The course of Iove: A cross-sectional design, *Psychologicăl Reports, 38* (1976), 1292-1294.

[2] P.C. Pineo, Disenchanhnent in the later years of marriage, *Marriage and Family Living, 23* (1961), 3-11.

3 *WX2.* Graziano & L.M. Musser, The joining and the parting of the ways, in S. Duck (Ed.)/ *Personal Reîatkmships: Voi. 4. Dissolving Relationships* (New York: Academic, 1982).

[4] E. Berscheid & H. Reis, Attraction and close relationships, in *The handbook of special psychology,* ed. a IV-a (New York: McGraw-Hill, 1997).

[5] J.D. Teachman & K.A. Polonko, Cohabitation and marital stability in the United States, *Social Forces, 69* (1990), 207-220.

[6] W. Levenson, L.L. Carstensen, & J.M. Gottman, The influence of age and gender on affect, physiology, and their interrelations: A study of long term marriages, *Journal of Personality and Social Psychology, 67* (1994), 56-68. N.D. Glenn, Quantitative research on marital quality in the 1980's: A criticai review, *Journal ofMarriage ană the Family, 52* (1990), 818-831.

[7] Glenn, Quantitative research on marital quality in the 1980's, pp. 818-831.

[8] S.S. Brehm, *Intimate relationships* (New York: Random House, 1985).

[9] B.R. Orvis, H.H. Kelley, & D. Butler, Attributional conflict in young couples, in J.H. Harvey, W.J. Ickes, & RE. Kidd (Eds.), *New ăirection in atribution research,* voi. 1 (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1976).

[10] E. Berscheid, W. Graziano, T. Monson, & M. Dermer, Outcome dependency: Attention, attribution, and attraction, *Journal of Personality ană Social Psychology,* 34 (1976), 978-989. T.W. Smith & S.S. Brehm, Person perception and the type A coronary-prone behavior pattern, *Journal of Personality and Social Psychology,* 40 (1981), 1137-1149.

[11] Berscheid et al., Outcome dependency: Attention, attribution, and attraction, pp. 978-989. Smith & Brehm, Person perception and the Type A coronary-prone behavior pattern, pp. 1137-1149.

[12] H.H. Kelley, An application of attribution theory to research methodology for close relationships, in G. Levinger & H.L. Raush (Eds.), *Close relationships: Perspectives on the meaning of intimacy* (Amherst: University of Massachusetts Press, 1977).

[13] W.J. Doherty, Cognitive processes in intimate conflict: I. Extending attribution theory, *American Journal of Family Therapy, 9* (1981), 1-13. H.H. Kelley, *Personal Relationships: Their structures and processes* (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1979).

[14] W.J. Doherty, Attribution style and negative problem solving in marriage, *Family Relation, 31* (1982), 201-205.

[15] Doherty, Attribution style and negative problem solving in marriage, pp. 201-205.

[16] F. Finchman & K.D. O'Leary, Casual inferences for spouse behavior in maritally distressed and nondistressed couples, *Journal ofClinical and Social Psychology, 1* (1983), 42-57.

[17] Grazziano & Musser, The joining and the parting of the ways.

[18] N.S. Jacobson, D.W. McDonald, W.C. Follette, & R.A. Berley, Attributional processes in distressed and nondistressed married couples, *Cognitive Therapy and Research, 9* (1985), 35-50.

[19] N.S. Jacobson, W.C Follette, & D.W. McDonald, Reactivity to positive and negative behavior in distressed and nondistressed married couples, *Journal of Consulting and Ciinical Psychology, 50* (1982), 706-714.

20 J^\Y. Levenson & J.M. Gottman, Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction, *Journal of Personality and Social Psychology, 49* (1985), 85-94. J.M. Gottman & R.W. Levenson, Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health, *Journal of Personality and Social Psychology, 63* (1992), 221-233.

21 J.M. Gottman, The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples, *Journal of Consulting and Clinteai Psychology, 61* (1993), 6-15. J.M. Gottman, *What predicts divorce? The relationship hetween marital processes and marital outcomes* (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994).

22 F.J. Floyd & H.J. Markman, Observational biases in spouse observa tion: Toward a cognitive /behavioral model of marriage, *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51* (1993), 450-457.

23 R.J. Sternberg, *The triangle of Iove* (New York: Basic, 1988).

24 T.L. Huston & A.F. Chorost, Behavioral buffers on the effect of negativity on marital satisfaction: A longitudinal study. *Personal Reiationships, 1* (1994), 223-239.

25 **J.M. Gottman,** *Marital interaction: Experimental învestigations* (New York: Academic, 1979).

26 **Sternberg,** *The triangle of Iove.*

27 R.J. Sternberg, *Love the way you want it* (New York: Bantam, 1991).

28 E.E. Filsinger & S.J. Thoma, Behavioral antecedents of relationship stability and adjustement: A five year longitudinal study, *Journal of Marriage and the Family, 50* (1988), 785-795.

Capitolul 13. Destrămarea şi noi începuturi ale relaţiilor

1 D. Vaughan, *Uncoupling* (New York: Oxford University Press, 1986).

2 R. Weiss, *Marital separation* (New York: Basic, 1975).

3 RJ. Sternberg, *The triangle of love* (New York: Basic, 1988).

4 R.J. Sternberg, *Love the way you want it* (New York: Bantam, 1991).